என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR - மார்ச் 2006 194 பக்கங்கள் ரூ.18/-



அருநெல்லிக்காய்ச் சமையல்


PRINCE
JEWELLERY
அம்மி மிதிக்க ரெடி.
ஆனா ஒரு கண்டிஷன்.
என் திருமணத்திற்கான வைர நகைகளை பிரின்ஸ் ஜுவல்லரியில் நான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
முகூர்த்தம் கலெக்ஷன்
தங்கம் மற்றும் பிளாட்டினம் ஆகியவற்றில் பதிக்கப்பட்ட மாசற்ற வைரங்களைக் கொண்ட பிரின்ஸின் முகூர்த்தம் கலெக்ஷனை வழங்குவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். வருகை தாருங்கள்! ஒவ்வொன்றின் அமைப்பையும் காணுங்கள். அதிக மதிப்பிலான பலன்களை பெற்று மகிழுங்கள்.
• வைரத்திற்கான பிரத்தியேக பிரிவு • அத்தாட்சிக்கான சான்றிதழ்
• திரும்ப பெறுவதற்கான உத்திரவாதம் • தோஷமற்ற வைரங்கள்*
*மிகச்சிறந்த வைர ஷோரூம் 2005' என DTC யின் விருதை பெற்றது.
rubecon
At Chennai
CATHEDRAL ROAD Tel: 4203 6655
PANAGAL PARK Tel: 4266 8181
SPENCER PLAZA Tel: 4203 6565
• Showrooms open on Sundays
• Valet parking available
• www.princejewellery.com

தேன் துளிகள்...

மங்கையர் மலர் KGEYES

வழங்கும்

என் இனிய இல்லம்

இனிப்பு துளசியின் சரியான எண் :

9344882601

கதைகள்

அழகு

மருத்துவம்





குழந்தைநலம்



திருமண மலர் விளம்பரங்கள் மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் இணைப்பு இதழில்

விளம்பரதாரர் போட்டி அறிவிப்பு



அட்டையில் :

நிகிதா, அனிதா



முதலில் படிக்க...

சமையல்

எப்போதும் ஸ்பெஷல்!

ரேவதி சங்கரனின்...

என்றும் உங்களுடன்

மலர் : 26 **மங்கையர் மலர்** இதழ் : 2

மார்ச் 2006

சிறு வயதில் ரயில் பயணம் போவதென்றால் அப்படியொரு ஆனந்தமாக இருக்கும். ஊருக்குப் போவதற்குப் பல நாட்கள் முன்னதாகவே மனம் பிரயாணம் செய்ய ஆரம்பித்து, ஜன்னலுக்கு அருகில் அப்போதே 'துண்டு' போட்டு இடம் பிடித்துவிடும். 'ஊருக்கு எடுத்து வைப்பது' என்பது ஒரு தனி அனுபவம். துணிமணிகளை எடுத்துப் பெட்டிக்கருகில் ஒவ்வொருவராக வைத்துவிடுவார்கள். பெட்டியில் அடுக்கி வைப்பது பெரியவர்களது வேலை. சிறுவர்கள் சிறுமிகள் அவரவர் துணிமணிக்குள், சின்னச் சின்ன பரிசுப் பொருட்களை ஒளித்து எடுத்துச் சென்றதை நினைத்தால், அன்று எதற்காக ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் அவ்வளவு தயக்கம் இருந்தது என்பது புரியவில்லை.

பொருட்காட்சியில் ஆசை
ஆசையாய்
அடம்பிடித்து
வாங்கிய மணிமாலை,
தீப்பெட்டிப் படங்கள்,
கலர் பென்சில்கள்,
பினாகா பொம்மை
மிருகங்கள்,
குஜ்ஜிலிப்பொட்டு
எல்லாம் ஊரிலுள்ள கருப்பாயி மகளுக்கு என்று எடுத்து வைக்க வைத்தது எது புரியவில்லை. பெரியவர்கள் அதைக் கண்டும் காணாததுபோல் நிறைவோடு சிரித்தார்களே! அவர்களுடைய பரந்த மனப்பான்மை இன்று காணப்படவில்லையே! ஏன்?

இன்று சிலர் மூன்று முழம் ஜாதிப்பூவை வாங்கி அவசரம் அவசரமாக உள்ளே சென்று குட்டையாக வெட்டி 'கிளிப்'போட்ட முடியில் சூட்டிக் கொள்வதைக் காணும்போது, எங்கேயோ முப்பாகப் புடைவையும், பழைய சிவப்புத் தோடுமாகப் பெரியபொட்டு வைத்த முகம் நமது காதருகில், ''எல்லோருக்கும் கொஞ்சம் கிள்ளிக் கொடுத்துவிட்டு நீயும் வைத்துக் கொள்ளணும். அதுதான் மரியாதை'' என்று கிசுகிசுத்தது நிழலாடுகிறது.



ரேவதி சங்கரன்

ரயில் பயணம்...

மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில்
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

வடிவமைப்பு :
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம்: 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

பெரியவர்கள் என்று வீட்டில் இருந்தாலே எப்போதும் ஏதாவது சொல்லிக்கொண்டே இருந்தார்கள். அவ்வப்போது ரயில் 'கூ கூ' என்று கூவுமே அதுபோல! "கக் கக்" என்று ஓயாமல் ஒலிக்குமே அதுபோல! அவர்கள் வேலையை அவர்கள் சரியாகத்தான் செய்தார்கள். சொல்லித்தர வேண்டியதை எல்லாம் தவறாமல் சொன்னார்கள் என்பது இன்றுதானே புரிகிறது?

இன்றோ, எதையுமே சொல்லுவதற்கு நாம் தயங்குகிறோம். "ஒருவேளை அடுத்த தலைமுறைகளுக்குப் பிடிக்காதோ!" என்று திண்டுக்கல் பூட்டுகளை மொத்தமாக வாங்கி நாமே மனதுக்கும் உதடுகளுக்கும் போட்டுக் கொண்டு விட்டோம். இயக்குநர் சேரன் ஒருவரால்தான் அந்தப் பூட்டை உடைக்க முடியும் என்று எனக்குள் ஒரு சிறு எண்ணத் துகள்! "ஜன்னலுக்கு வெளியே தலையை நீட்டாதே. கண்ணில் கரித்துகள் விழும்!" இன்று எண்ணும்போது ஏதோ 'உறுத்துவதாக' எண்ணிக் கண்கள் படபடக்கின்றன.

"நீ பழைய கதை சொல்லு பாட்டி" என்று நீட்டி அமர்ந்த சுருக்கம் விழுந்த கால்களில் சாய்ந்து கொண்டு பழங்கதை கேட்ட தலைமுறையின் அன்பும் ஆர்வமும் அந்தக் கால புகைவண்டியோடு போய்விட்டது. பித்தளைக் கூஜாவில் தண்ணீர் எடுத்துச் சென்றது மட்டும் மீண்டும் 'மறு அவதாரம்' எடுத்திருக்கிறது. காரணம்? கண்ட கண்ட தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது என்பது ஒன்றுதான்! நல்லதைத்தானே அவர்கள் ஓயாமல் சொன்னார்கள்?

எந்த ஸ்டேஷனில் என்ன என்ன நல்லதாகக் கிடைக்கும் என்பதெல்லாம் பட்டியலிட்டுச் சொன்ன டிக்கெட் பரிசோதகரது குரல், எங்கோ தேய்ந்துபோன கிராமபோன் பிளேட் ஆக.. செய்த பயணம் நிறைவானது! அடடா! நான் இறங்க வேண்டிய ஸ்டேஷன் வந்துவிட்டது! கூடப் பயணித்த உங்கள் அனைவரிடமிருந்தும் விடைபெறுகிறேன்!

உங்கள் புதிய இல்லத்தில் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பொங்கட்டும்!



ரமணீஸ்
ஸ்ருஷ்டி

திருச்சி ரோடு, (ஜெய்சாந்தி தியேட்டர் எதிர்புறம்),
சிங்காநல்லூர். கோயமுத்தூர் - 641 005.

1045 Sq. ft. முதல் 1550 Sq. ft. வரை உள்ள 2 மற்றும் 3 பெட்ரூம் பிளாட்டுகள் கொண்ட அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்

நாங்கள் கட்டும் ஒவ்வொரு கட்டிடமும் எங்களது வாடிக்கையாளர்களின் தேவைக்கேற்றவண்ணம் கட்டப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்திலும் நாங்கள் காட்டும் அக்கறையின் விளைவு, இன்று எங்களுக்கு 1000க்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்களின் நல்லாதரவு.

ரம்யமான சூழல், தேவைக்கேற்ற வசதிகள், உங்களுக்கு ஏற்ற விலை.
இன்றே சரியான முடிவெடுப்பீர்!

SALIENT FEATURES

- Vitrified and Rectified Tiles
- Modular switches
- Lift
- Generator
- Intercom
- Covered Car Park
- Landscaped Garden
- Within Corporation limit

Ramani Realtors Pvt Limited

Ramani's Regency, 1680, Trichy Road, Coimbatore - 641 045.
Ph : 0422-2314922, 2317572 Mobile : 98422 20016, 20017
Fax : 0422-2314480 website : www.ramanirealtors.com
e-mail : rrpltd@touchtelindia.net

இறுதிச் சுற்றுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஐந்து வாசகியரின் 'என் இனிய இல்லம்' போட்டி அனுபவம்!

பெண்மையின் தாய்மைக்கு உரிய பத்து மாதத்தை தேர்ந்தெடுத்து, பொறுமையாய்க் காக்க வைத்து, நிதானமாய் சேகரிக்க வைத்து, அருமையாய்ச் சிந்திக்க வைத்து கடைசியில் தவமாய் தவமிருந்தவர்களுக்கு பெருமையாய்ப் பரிசை அறிவித்த மங்கையர் மலர் மற்றும் கேஜிஎஸ் நிறுவனத்தின் பாங்கே தனிதான்.

மங்கையர் மலர் குழுவினர் நேரில் வந்து பட்டுப் புடைவை, இனிப்பு கொடுத்து அழைத்தவிதம், என் தாய் வீட்டு விசேஷத்துக்கு என் பெற்றோர் புடவை சீதனமாய்க் கொடுத்து அழைத்தது போல் இருந்தது. அப்படியே நெகிழ்ந்து



10 மாதக் குழந்தை!

விட்டேன்.

பிப்ரவரி 26ஆம் தேதிதான் வெற்றியாளரை மேடையில் அறிவிப்போம் என்று கூறிவிட்டார்கள். அன்றுதான் மஹாசிவராத்திரி, ஆனால் எனக்கோ இந்த மாதம் முழுதும் சிவராத்திரிதான்.

- ஆர். கலைச்செல்வி, பாண்டி.



மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர் வரிசையில் என் பெயர் வந்திருப்பதாக சென்னையில் என் நாத்தனார் வீட்டிலிருந்து ஃபோன் வந்தது. ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. நடப்பது கனவா நினைவா என்று ஒன்றுமே புரியவில்லை. குடும்ப நல இதழ்



என்று பல புத்தகங்களிலும் போடுகிறார்கள். ஆனால் செயல் மூலம் அதை நிரூபித்தார்கள் மங்கையர் மலரில். எங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து சேலை பரிசளித்து விழாவிற்கு வரும்படி அழைத்தார்கள்.

பொதுவாகப் போட்டியில் மிகுந்த ஈடுபாட்டோடு முயற்சித்த ஒருவரையே பரிசு சென்றடையும். அது உண்மைக்கும், உழைப்பிற்கும் கிடைக்கும் பரிசு. கொடுப்பதை மிகச் சிறந்ததாக கொடுக்க வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கத்தையும் இப் போட்டி மூலம் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.



- எம். மாலதி மணியன், பாண்டிச்சேரி.

போட்டிகளை அறவே தவிர்த்து வந்திருந்த என்னை "என் இனிய இல்லம்" கவர்ந்த காரணத்தினைச் சற்றே பின்னோக்கி யோசித்துப் பார்க்கிறேன்.

இப் போட்டியின் முக்கிய அம்சமாக, கட்டுரைத் தலைப்புகள் பிரதானமாக இருந்தமையாலும், முதல் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டிருந்தவாறு பொய்யாய், கதையாய், கற்பனையாய், மெல்லக் காற்றினில் கரைந்து வரும் எனது "வீட்டைக் கட்டிப் பார்" கனவு மெய்ப்படும் போலும் என்ற உந்துதலினால் கட்டுரைகளை எழுத யத்தனித்தேன்.

நீண்ட நாள் மங்கையர் மலர் வாசகியான நான், போட்டி அறிவிக்கப்பட்ட இதழினை பெற்ற நாளிலேயே, கட்டுரைகளை எழுதி விடுவேன். ஒவ்வொரு போட்டியின் அம்சங்களும் அத்துபடியானதாகவே இருந்தது.

மிகவும் நேர்த்தியாகவும், வெளிப்படையாகவும் நடைபெற்று வாசகர்களின் ஆவலை பத்து மாதங்களும் நிலையாயிருக்கச் செய்ததற்கு மங்கையர் மலருக்கும் கேஜிஎஸ் நிறுவனத்தாருக்கும் பாராட்டுக்கள்.

- நீலா சந்திரசேகரன், சென்னை - 28.



'என் இனிய இல்லம்' போட்டி அறிவிப்பு வந்த நாளிலிருந்து அந்த மங்கையர் மலர் பக்கங்களை தனியே பிரித்து சேர்த்து வந்தேன். அந்தந்த மாதத்திற்கான விடைகளை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி அத்துடன் சேர்த்து பைல் செய்து விடுவேன். கட்டுரைகளையும் அந்தந்த மாதமே எழுதி விடுவேன். ஒவ்வொரு மாதம் எழுதும்போதும் அதற்கு முன்பு

எழுதியவற்றை திரும்பவும் ஒருமுறை வாசித்து அக் கட்டுரையை மேலும் மெருகேற்றி வைத்து வந்தேன். மற்ற எந்தப் போட்டிகளிலும் பரிசு கிடைக்காததால் இந்தக் கட்டுரைகளை மேலும் சவன மெடுத்து தயாரித்து வந்தேன்.

ஒவ்வொரு மாதமும் கட்டுரை மொத் தத்தையும் தொகுத்து ஒழுங்காக வந் துள்ளதா? எனப் பார்த்து என் கணவர் ஓ.கே. என்று கூறக்கூற பத்து மாதம் என் கட்டுரைக் குழந்தையும் செழிப்பாக வளர்த்து அனுப்பினேன்!

- கு. சொர்ணசுந்தரி,
மதுரை.

முதலில் இப்போட்டியில் பங்கேற்ற தில் பெருமையடைகிறேன். எனக்கு பில்டிங் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் ஆர்க்கிடெக்சர் பற்றி எந்தவித ஐடியாவும் கிடையாது. அதனால் முதலில் இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ள சிறிது தயங்கினேன். பிறகு, சரி ட்ரை பண்ணலாம் என்று எழுத ஆரம்பித்தேன். கட்டுரைகளும், கவிதையும் எழுதுவதில எனக்கு எந்தச் சிரமமும் இல்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு மாதமும் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு விடை கண்டுபிடிக்க நான் மிகவும் சிரமப் பட்டேன்.

வீட்டை விட்டு எங்கே வெளியே கிளம்பினாலும் முதலில், கேள்வி கூப்பன் களை கையில் எடுத்துக் கொண்டு விடுவேன். யாராவது வீடு கட்டுபவர்கள், ஹார்டுவேர் கடைகள் என்று எதிர்பட்ட இடத்திலெல்லாம் சென்று விடைகளை சேகரித்தேன். வீடு கட்டுதல் பற்றி நிறைய விஷயங்களையும் அறிந்து கொண்டேன்.

வீடு என்பது ஒருபுறமிருக்கட்டும். ஆனால், நல்ல மனிதர்களின் அறிமுகம் கிட்டுவதற்கும்; நல்ல பல சிந்தனைகளை எழுதுவதற்கும் ஒரு ஊடகமாய் அமைந்த மங்கையர் மலர் மற்றும் கேஜி எஸ் நிறுவனத்தாருக்கு என் சிரம் தாழ்ந்த வணக்கத்தையும் நன்றியையும் தெரிவித் துக் கொள்கிறேன்!

- லக்ஷ்மி மோகன்,
சென்னை - 28.



பெண்ணியச்

தெரிந்த பங்கு, தெரியாத முகங்கள்!

இந்தியப் பொருளாதார உலகில் பெண்கள் சாதனையாளர்களாகி வருகிறார்கள் என்பது கண்கூடு. ஊரறிந்த முகம் தெரிந்த பெண்மணிகளை விடுங்கள்; முகம் தெரியாத, அன்றாட வாழ்க்கையில் போராடும் பெண்களுக்கும் இந்தப் பொருளாதார வளர்ச்சியில் கணிசமான பங்கு உண்டு.

விவசாயம், சிறிய பெட்டிக்கடை, தெருவோர வியாபாரம், வீட்டிலிருந்துகொண்டு தொழிற்சாலைகளுக்கு உதிரி பாகங்கள் உற்பத்தி, வீடுகளில் வேலை என உழைக்கும், படிப்பறிவு அதிகம் இல்லாத பெண்களின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு தெரியுமா? மத்திய அரசின் கணக்கெடுப்புப்படி, 11 கோடி 30 லட்சம்!

இவர்களுடைய உழைப்பின் மதிப்பு? ரூ. 5 லட்சம் கோடிக்கு மேல்! நம் நாட்டின் மொத்த உற்பத்தியில் 20 சதவிகிதம்!

சத்தமின்றி, விளம்பரமின்றி உழைக்கும் இந்தப் பெண்களை பெருமையுடன் நினைத்து வாழ்த்துவோம்.

- சந்திரா நாராயணன்

பிறந்த மண்ணுக்குப் பெருமை சேர்த்தவர்கள்

சூலமங்கலம் ராஜலட்சுமி, ஜெயலட்சுமி
சிக்கல் நீலா, குஞ்சுமணி
பெங்களூர் ரமணி அம்மாள்
புலியூர் சரோஜா
தாம்பரம் லலிதா
கோவை சரளா
பரவை முனியம்மா
கொல்லங்குடி கருப்பாயி
பம்பாய் சரோஜா, லலிதா
குருவாயூர் பொன்னம்மாள்

- பா. சியாமளா
பாலு

எண்களில் பெண்கள்

• ஆண்டுக்கு 1.25 லட்சம் பேர் மருத்துவர் பட்டம் பெறுகின்றனர். அதில் 50 சதவிகிதம் பெண் பட்டதாரிகள்.

• ஆண்டுக்கு 50 சதவிகிதம் இளங்கலை பட்டம் பெறுபவர்கள் பெண்கள்.

• இந்தியாவில் கணினி துறையில் 21 சதவிகிதம் பெண்கள்.

• அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பத் துறையில் 25 சதவிகிதம் பெண்கள்.

• 6.38 லட்சம் பேர் உறுப்பினர்களாக உள்ள பஞ்சாயத்தில் 77,210 பேர் கிராமப் பஞ்சாயத்து பெண் தலைவர்கள்.

• ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட துறையில் வேலை செய்பவர்களில் 18 சதவிகிதம் பெண்கள்.

• விடுதலைக்குப் பிறகு 13 பெண்கள் மாநிலங்களில் முதல்வராகியுள்ளனர்.

• இந்தியாவில் உள்ள 21 உயர்நீதிமன்றங்களில் உள்ள 647 நீதிபதிகளில் 19 பேர் பெண்கள்.

• இந்தியப் பெண்களின் சராசரி ஆயுள் 64.8 ஆண்டுகள்.

- கு. கல்யாணி பாய்

முதல் உலகப் பெண்மணிகள்

ரேடியோவில் இசை நிகழ்ச்சி நடத்திய முதல் பெண்மணி - டேம்நெல்லி மெல்பா (ஆஸ்திரேலியா) 1920ல் இங்கிலாந்து ரேடியோவில் நடத்தினார்.

உலகின் முதல் பெண்

பைலட் - மிஸ். யேல் பிங்கல்ஸ்டீன் (ஆஸ்திரேலியா)

ஆங்கிலக் கால்வாயை நீந்திக் கடந்த முதல் பெண்மணி - ஜெர்ட்ரூட் எடர்லி (1926)

உலகை தனியாகவே விமானத்தில் சுற்றிய முதல் பெண்மணி - ஷீலா ஸ்காட் (லண்டன்)

ஒலிம்பிக் முதல் பெண்கள் மாரத்தானில் தங்கப் பதக்கம் பெற்ற பெண் - ஜீன் பெனாயிட்

இலக்கிய நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் பெண் - பெர்த்தோவன் சட்னர் (1905)

சர்வதேச பெண்கள் கிரிக்கெட்டில் சதமடித்த முதல் பெண்மணி - சாந்தா ரங்கசாமி (இந்தியா)

உலகின் முதல் கட்டடக் கலை பட்டதாரி - ஈதல் மேரிசார்லஸ் (பிரிட்டன் - 1898)

மருத்துவத்தில் எம்.டி. பட்டம் பெற்ற முதல் பெண்மணி - எலிஸபெத் பிளாக்வெல் (அமெரிக்கா)

உலகின் முதல் பெண் ஒளிப்படத்துறை நிபுணர் - நமரா லாபோவா (ரஷ்யா)

உலகின் முதல் பெண் கண்டக்டர் - காதே பார்டன் (இங்கிலாந்து) 1909

- அ. சித்ரா அனந்தகுமார்

இவரல்லவோ ஆசிரியை!

மார்ட்டின் புரும்பா என்னும் ஆங்கில அறிஞர், தான் அறிந்த ஓர் ஆசிரியை பற்றி எழுதியிருந்தார். அந்த ஆசிரியை பைன் மரக்காட்டில், வெகு தொலைவில் இருந்த ஒரு கிராமத்தின் ஆரம்பப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக இருந்துகொண்டு அப் பள்ளியைத் தானே நடத்தி யும் வந்தார். அப் பள்ளியில் கதவு, ஜன்னல் கிடையாது. மரக்கட்டைகளின் மீதுதான் குழந்தைகளும் அமர்ந்து பாடம் படித்தனர். அவருக்கோ நாற்காலி கிடையாது. கணப்பு அடுப்பும் கிடையாது. ஒருநாள் பயங்கரமான புயல் காற்று வீசியது. குளிரும் கடுமையாக இருந்தது. ஆனால் அந்த அம்மையார் கம்பளிகளைக் குழந்தைகளுக்குத் தந்து விட்டு, கதவு போல் வாசலில் நின்று கொண்டார். அவரால் முடிந்த அளவு குளிர் காற்று குழந்தைகள் மீது படாமல் காத்து நின்றார்.

அவரது அன்பே அவரது உயிருக்கு உலைவைத்து விட்டது. நிமோனியா ஜுரம் அவரைத் தாக்கியது. ஒரு வாரத்தில் இறந்தும் போனார். குழந்தைகள் அனைவரும் அவருடைய கல்லறையில் ரோஜா மலர்களைப் பரப்பி கண்ணீர் சிந்தி நின்றனர். **- பத்மா திருமலை**

தியாகத் தாய்!

பூனாவில் 21 மாதங்களே ஆன ரோஹிட் என்ற ஏழைச் சிறுவனின் கல்லீரலில் பிறவிக் குறை. மூன்று மாதங்கள்தான் உயிர் வாழ முடியும் என்று டாக்டர்கள் கைவிரித்து விட, பெங்களூர் ஆஷா தினேஷ் உறுப்பு மாற்று மருத்துவமனையை அணுகிய தாய் பிரசாந்தி, தன் கல்லீரலை எடுத்து அவனுக்குப் பொருத்த முடியுமா? என்னைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம் என்று வேண்டினாள். இருப்பது ஒரு கல்லீரல்தான் என்றாலும் டாக்டர்கள் அச் சாதனையை நிகழ்த்தி இருவரையும் காப்பாற்றி விட்டார்கள். தாயின் ஈரலில் கால் பகுதியை மட்டும் வெட்டி அதைக் குழந்தைக்குப் பொருத்தியதாகவும், முக்கால் பகுதியை (வெட்டி) எடுத்தாலும் கூட மருத்துவரீதியாக தானமளித்தவருக்குப் பாதிப்பின்றி அவ்வுறுப்பு வளர்ந்து முழுமையடைந்து விடும் என்ற வியப்பான தகவலையும் தெரிவித்தார்கள்.

- எஸ். சரோஜினி.



வடிப்புச் செய்திகள்

தெய்விகக்

திருவல்லிக்கேணியின் அடைசலான தெருவின் நீண்ட பயணத்தின் முடிவில் வலது ஓரம் அந்தக் கட்டிடம் தெரிந்தது. பெண்களுக்கென்று பிரத்யேகமாகத் தொடங்கப்பட்டு, அறுபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கோலோச்சிவரும் புகழ்பெற்ற என்.கே. திருமலாச்சார்யார் தேசியப் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளிதான் அந்தக் கட்டிடம்.

பள்ளி முகப்பில் சிறுமியரின் ஆரவாரக் கூச்சல். சக தோழியருடனான சந்தோஷச் சிணுங்கல்கள். அவர்கள் முகத்தில் தாண்டவமாடிய கள்ளமற்ற சிரிப்பு நம்மிடமும் தொற்றிக் கொள்கிறது.

அப்படியே உள்ளே நுழைந்தால் பட்டுப் புடைவையுடுத்தி, தலை நிறைய பூச்சாற்றி, நெற்றித் திலகமிட்டு, செந்தூரப் புன்னகையை இதழ்களில் ஏந்தி, செவ்வந்தி பூமாலையை தோள்களில் தாங்கி நம்மை எதிர்கொள்கிறாள் ஆண்டாள். அவளை சிலை என்று நம்ப முடியவில்லை. அங்கு ஓடி ஆடித் திரியும் சிறுமியரில் ஒருத்திதான் சிலை போல் தவமிருக்கிறாளோ என்று ஓர் எண்ணம்.



இவளுக்கு வெள்ளிதோறும் ஒவ்வொரு வகுப்பு மாணவியரும் முறைப்படி அலங்காரம், பூஜை என்று ஆர்வமுடன் ஆராதித்து தங்கள் ஆசிரியைகளுக்கும் வெற்றிலை, பூ, பழம், கண்ணாடி வளையல்களுடன் தாம்பூலம் கொடுத்து மகிழ்கின்றனராம். இப்படி மாணவியரின் உள்ளங்களை கொள்ளை கொண்டிருக்கும் இந்த ஆண்டாளுக்குத்தான் அன்று நாடகம்.

ஆம், அந்த மாயக் கண்ணனையே நினைத்து, வளர்ந்து வாழ்ந்து அவனுடன் ஐக்கியமாகிவிட்ட இவளின் கதையைத்தான் இந்தப் பள்ளி மாணவியர் நாடகமாக அரங்கேற்றவிருந்தனர். அதற்குத்தான் நமக்கும் அழைப்பு.

நாடகம்தானே இதில் என்ன சிறப்பு என்கிறீர்களா? சிறப்புதான்! 60 ஆண்டுகளாக ஒரே நாடகம்! ஒரே கதை, ஒரே பாட்டு, ஒரே வசனம், ஒரே இசைதான். என்ன? அதில் நடிக்கும் கதாபாத்திரங்களில் மட்டும்தான் வருடாவருடம் மாற்றம். மற்றபடி ஆண்டாள் நாடகத்தில் மாற்றமில்லை, மாற்ற விருப்பமில்லை. யாரும் அதை மாற்றவும் விடவில்லை. அனைவரையும் அப்படிக் கட்டிப் போட்டுள்ளாள் இவள்.

''என்.கே.டி. பள்ளியின் மற்றுமோர் சிறப்பு

என்ன தெரியுமோ? நாடகம் போட்டே இங்குள்ள அத்தனை கட்டடங்களையும் எழுப்பினோம். மேலும் இங்கு கால்பதிக்காத வி.ஐ.பிக்களே இல்லை எனலாம்" என்கிறார் இப் பள்ளியின் முன்னாள் தமிழாசிரியர் வைத்திய நாதன். இவர்தான் ஆண்டாள் நாடகத்தின் காரணகர்த்தா. கதாசிரியர், இசையமைப்பாளர், வசனகர்த்தா சகலமும். பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்று தற்போது எழுபதுகளில் இருக்கும் இவர் வருடம் தவறாமல் இந்த ஆண்டாள் நாடகத்திற்கு எங்கிருந்தாலும் வந்து ஆஜராகி விடுவாராம் இங்கு.



* ஆண்டாள் நாடகம்

காதல்

இவரைப் போல் அங்கு ஏராள முன்னாள் ஆசிரியைகள், மாணவியர்! மேலும் இங்குள்ள அத்தனை பேருக்கும் இந்த நாடகத்தின் வசனங்கள் அத்துப்படி. இதில் மற்ற மதத்தினரும் அடக்கம். பர்தா அணிந்திருந்த முகங்கள் அங்கங்கு தென்பட்டன. எதை மறந்தாலும் தை மாதம் இந்த வெள்ளிக் கிழமையை மட்டும் யாரும் மறப்பதில்லையாம். சுற்றுவட்டாரத்தில் உள்ள அத்தனை குடும்பங்களும் மதம் தாண்டிய ஓர் உணர்வுடன் இங்கு ஐக்கியமாகி விடுகின்றனர் ஆண்டாளுக்காக!

இவன் கண்ணனுக்கு மட்டும் சொந்தமில்லை. இங்கு வீற்றிருக்கும் அத்தனை உள்ளங்களுக்கும் தான் என்று சொல்லாமல் சொல்லியது அவர்கள் முகத்தில் பரவியிருந்த உன்னத பரவசம்.

திரை விலகியது, நாடகம் ஆரம்பமாகியது. பாற்கடலில் பள்ளி கொண்டிருக்கும் பெருமாளின் திவ்யதரிசனத்துடன் காட்சிகள் தொடங்கின.

மாணவியரின் கணீர்க் குரலில்

* ராமநாமம் பஜரே



இசையாசிரியர் மற்றும் முன்னால் மாணவியரின் இனிமையான பின்னணிப் பாடலில் ஆண்டாளின் அவதாரம், கண்ணன் மேல் காதல், சிறு வயது ஊடல், மாயவனின் குறும்புகள் யாவும் பார்வையாளர்களைக் கட்டிப் போட்டன.

நவீன யுகத்து எந்தச் சாதனமும் அங்கு இல்லை. எளிமையான நாடக மேடைதான். வெறும் புல்லாங்குழலும், ஹார்மோனியமும், மிருதங்கமும்தான் பக்கவாத்தியங்கள். ஆஹா! என்ன அற்புதம். பார்க்கப் பார்க்க, பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கலாம் போல் இருந்தது. மாணவியரின் நடிப்புத் திறமையா, காட்சி அமைப்பா, வசனக் கோவையா, உடை அழகா எது காரணமாக இருக்கும். எதுவுமே இல்லை. ஆண்டாள் ஒருத்திதான். அவளின் தெய்விக அம்சம் பொருந்திய அந்தக் காதல்தான்!

● சரி, இந்த மாதம் நடப்புச் செய்திகளில் பிரதான இடம் நாடகங்களுக்கோ? இதுவும் ஒரு பள்ளி நாடகச் செய்திதான். 1457 மாணவ மாணவியர். 117 ஆசிரியர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து மூன்றரை நாள் பயிற்சியின் விளைவாய் படைக்கப்பட்ட 'ராமநாமம் பஜரே'' என்கிற இராமாயணத்தை மையமாகக் கொண்டு நடத்தப்பட்ட நாட்டிய நாடகம்.

குழந்தைகளின் உள்ளங்களில் சிறு வயது முதலே நமது பாரம்பர்யத்தின் பெருமையையும், தெய்வ பக்தியையும் உருவாக்கும் விதமாக க்ரோம்பேட்டின் 'ஸ்ரீமதி ராம்குவார் தேவி ஃப்பார்மா விவேகானந்தன் வித்யாலயா பள்ளி'யின் சீரிய முயற்சியால் ஒவ்வொரு வருடமும் இந்த நாடகம் அரங்கேற்றப்படுகிறது.

பள்ளியில் படிக்கும் அனைத்துக் குழந்தைகளும் ஒரு சிறு பாத்திரத்திலாவது மேற்கொள்ளும்விதமாக இந் நாடகம் அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

இதில் நடித்த குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் ஒரு இராமராகவோ, பரதனாகவோ, இலட்சுமணனாகவோ உருவாகுவார்கள் என்கிற நம்பிக்கை அவர்கள் காட்டிய ஆழமான ஈடுபாட்டில் ஒளிர்ந்தது! வளரும் இச் சிறு குருத்துகளின் உள்ளங்களில் நம் நாட்டு பாரம்பர்ய கலாச்சார பண்பாட்டை நீரூற்றி வளர்க்கும் இப் பள்ளியின் பணி மேலும் மேலும் பாராட்டுக்குரியது!



● ஒரு சின்ன அழகு சமாச்சாரம் : அழகியல் கலைக்கு அழகான உதாரணமாக விளங்கும் வசுந்தரா தி. நகர் வெங்கட்நாராயணா சாலையில் தனது 'இவிசிபிள் டிஃபரன்ஸ் ஹேர் மற்றும் ப்யூட்டி சலூனின்' மற்றுமொரு புதுக் கிளையைத் தொடங்கியுள்ளார்.

இத் துறையில் பதினெட்டு வருடம் அனுபவம் பெற்றுள்ள வசுந்தரா தமது வாடிக்கையாளர்களுக்கு என்ன தேவைப்படும் என்பதை அழகாக புரிந்து வைத்துள்ளார். இந்த பார்லரில் அழகு சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்னைகளும் நவீன சாதனங்கள் மூலம் எளிதாகக் களையப்படுகின்றனவாம்!

- சாந்தி ரங்கராஜன்

ஸ்பெஷல் உணவு

எண்ணெய் அதிகம் தேவையில்லாத மிக்ஸர் செய்யும் முறை :

சன்ன அவல் - 500 கிராம்
வேர்க்கடலை - 100 கிராம்
பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் - 6
கறிவேப்பிலை - 4 ஆர்க்கு
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய்ப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்
ஆம்சூர் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

சன்ன அவலை வெறும் வாணலியில் மொறுமொறு வென்று ஆகும் வரை வறுக்கவும். வேர்க்கடலையையும் வெறும் வாணலியிலேயே வறுக்கவும்.





பொட்டுக் கடலை வறுக்க வேண்டாம். 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயில் சோம்பு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், உருவிய கறிவேப்பிலை போட்டு வறுத்து அவல், வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை மூன்றையும் சேர்த்து எண்ணெயில் வறுத்ததையும் போட்டுக் கலந்து உப்பையும் சேர்க்கவும். மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப்பொடி, ஆம்சூர் பொடியையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து ஆறிய பிறகு காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். இது மிகவும் சுவையாக இருப்பதுடன் சுகர், பிளட் பிரஷர்காரர்களும் சாப்பிட ஏற்றது. செய்வதும் எளிது.

- திருமதி. பிரபா டாக்கர்,
ஹைதராபாத் - 4

டயட் குருமா

இதய நோயாளிகள், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு எண்ணெய் என்றால் அலர்ஜி. அவர்கள் சப்பாத்தி, இட்லி, தோசைக்கு எண்ணெய் இல்லாத இந்தக் குருமாவை பயம் இல்லாமல் இரண்டு கரண்டி ஊற்றிச் சாப்பிடலாம்.

தண்ணீர் 2 டம்ளரை வாணலியில் ஊற்றிக் கொதிக்கவிட்டு ஒரு கை பூண்டை உரித்துப் போட்டு வேகவிடவும். முக்கால் பதம் வெந்தவுடன் 4 வெங்காயம் 3 தக்காளி இரண்டையும் அரிந்து அதில் சேர்த்து வேகவிடவும். நன்கு குழைய மசித்து வேகவிட்டு அதில் மல்லித்தூள் + மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு கலந்து சிம்மில் வைத்துக் கொதிக்கவிட்டு கலந்து விடவும். தேங்காய் சிறிது அத்துடன் 3 ஸ்பூன் கசகசா பட்டை -1, லவங்கம் - 1, ஏலம் - 1 வைத்து அரைத்து அதில் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் மல்லித் தழை, புதினா, கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவும்.

குழந்தைகளுக்கு மட்டும் 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் நெய் விட்டு சோம்பு தாளித்து கொட்டி தனியே எடுத்துத் தொட்டு கொள்ள கொடுக்கலாம்.

- லதா பெரியண்ணன்,
எடமலைப்பட்டி



பெண்களுக்கான சட்ட ஆலோசனைகள்

ஒரு வீடு வாங்க வேண்டுமென்றால் என்னென்ன பத்திரங்கள் பார்க்க வேண்டும்?

- கலைவாணி, சிதம்பரம்

முதலில் அது ஃபிளாட்டா, தனி வீடா என்று பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஃபிளாட் என்றால் அதில் மொத்தம் எவ்வளவு வீடுகள் இருக்கின்றன. பிரிக்கப்படாத நில உரிமை. எவ்வளவு என்பதைப் பார்த்து அதைத்தான் பத்திரத்தில் போட வேண்டும். மேலும் நமக்கு விற்கப்பட்டுள்ள வீட்டின் அளவு எத்தனை சதுர அடி என்பதும் இருக்க வேண்டும். குறைந்தது 30 வருடங்களுக்கு அந்தச் சொத்தைப் பற்றிய வரலாறு உள்ளவாறு தாய்ப்பத்திரம் இருக்க வேண்டும். அதாவது நீங்கள் யாரிடமிருந்து வாங்குகிறீர்களோ அவர்களுக்கு. அவர்களுக்கு முன்னால் யார் விற்றார்களோ, அல்லது செட்டில்மெண்ட் மூலமாகவோ, பாகப்பிரிவினை மூலமாகவோ அல்லது உயில் மூலமாகவோ சொத்து வந்திருந்தாலோ, குறைந்தபட்சம் 30 வருடங்களுக்கு அந்த உரிமை உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். பொதுவாக ஃபிளாட்டுகள் பில்டர் மூலமாகத்தான் விற்கப்படும். அப்படி விற்பதற்கு அவருக்கு அதிகாரம் உள்ளதா, அதாவது பவர் ஆஃப் அட்டார்னி (பொது அதிகாரப் பத்திரம்) உள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும். வில்லங்க சான்றிதழைப் பொறுத்த வரை 13 ஆண்டுகளுக்கு இருந்தால் போதுமானது என்றாலும், 30 வருடங்களுக்கு இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் சொத்தை விற்பவர்கள், நிதி நிறுவனங்களில் கடன் வாங்கிவிட்டு அதைத் திருப்பிச் செலுத்தியிருக்கிறார்களா என்பது வில்லங்க சான்றிதழில் தெரிந்துவிடும். சேல் டீட் (கிரய பத்திரத்தில்) இரண்டாவது பக்கத்தைக் கவனமாகப் பார்க்க வேண்டும். நகல்களைக் கொடுத்து வங்கியிலோ அல்லது நிதி நிறுவனங்களிலோ கடன் வாங்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். முக்கியமாக எல்லா பத்திரங்களின் ஒரிஜினல்களையும் பார்க்க வேண்டும். ஒரு வழக்கறிஞரிடம் கொடுத்துப் பார்ப்பது மிகவும் நல்லது.

நான் வெளிநாட்டில் இருக்கிறேன். இங்கு இருந்துகொண்டே இந்தியாவில் சொத்து வாங்கவோ, விற்கவோ முடியுமா?

- உமாராஜ், யுஎஸ்ஏ

முடியும். சொத்து வாங்குவதாக இருந்தாலும், விற்பதாக இருந்தாலும் நீங்கள் உங்களுடைய சட்டப்பூர்வமான ஏஜண்டாக ஒருவரை நியமிக்க வேண்டும்.



பதிலளிப்பவர் : வழக்கறிஞர் புஷ்பாரமணி

அதற்கு பவர்ஆஃப் அட்டார்னி பத்திரம். அதாவது பொது அதிகாரப் பத்திரம் எழுத வேண்டும். அந் தப் பத்திரத்தை நீங்களாக இருக்கும் இடத்திலேயேவும் எழுதலாம். அல்லது இந்தியாவிலிருந்து எழுதி உங் களுக்கு அனுப்பலாம். நீங்கள் அந்தப் பத்திரத்தில் கையெழுத்துப் போடும்போது அந்த நாட்டில் உள்ள இந்திய தூதரக அதிகாரி முன்புதான் போட வேண்டும். உங் களுடைய கையெழுத்தை அவர் அட் டஸ்ட் செய்து தன் கையெழுத்திட்டு அலு வலக முத்திரை இடவேண்டும். அப்படி கையெழுத்துப் போட்ட பத்திரத்தை இந்தியாவுக்கு அனுப்பி, நீங்கள் யாரை ஏஜெண்டாக நியமித்துள்ளீர்களோ, அவர் வசிக்கும் பகுதியிலுள்ள சார் பதிவாளர் அலுவலகத்தில் (sub-registrar office) அந்தப் பத்திரத்தை பணம் கட்டிப் பதிவு செய்ய வேண்டும். இந்தப் பத்திரம் மூல மாகச் சொத்து வாங்கவோ விற்கவோ முடியும். இந்தப் பத்திரம் எழுதும்போது முக்கியமாக ஒன்றைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் எந்தக் காரியத் திற்காக பொது அதிகாரம் கொடுக்கிறீர் களோ, அந்தக் காரியத்திற்கு மட்டுமே அந்தப் பத்திரம் செல்லுபடியாகும் என்ப தைத் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு விட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பின்னாளில் பல சிக்கல்களுக்கு இது வழிவகுக்கும்.

மகளிர் சுய உதவிக் குழு தொடங்கி யுள்ளோம். இதைப் பதிவு செய்தல் நல்லது என்கிறார்கள். பதிவு எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?

- தங்கம், சின்னமனூர்

சங்கங்கள் பதிவு செய்யும் அலுவல கத்தில் பதிவு செய்ய வேண்டும். அருகில் உள்ள சார்பதிவாளர் அலுவலகத்தில் (Sub-Registrar office). விசாரித்தால் உங்கள் பகுதியில் உள்ளவர்கள் எங்கு பதிவு செய்ய வேண்டுமென்று சொல்வார்கள். சில இடங்களில் அந்த அலுவலகத்தி லேயே பதிவு செய்து கொள்ளலாம். உங் கள் குழுவில் குறைந்த பட்சம் 7 நபர்கள் இருக்க வேண்டும். ஒருவர் தலைவி, ஒருவர் செயலாளர், ஒருவர் பொருளாளர் மற்றவர்கள் செயற்குழு உறுப்பினர்கள், பொதுக்குழு உறுப்பினர்கள். சங்க பதிவுக் கான பத்திரங்கள், பதிவு அலுவலகத்தின் வெளியிலேயே கிடைக்கும். அந்தப் பத் திரங்களுடன், உங்கள் குழுவின் விதி முறைகள், செயல்பாடுகள், அலுவலக இடம், அலுவலக நேரம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நாள், தலைவி, செயலாளர் முதலியோரின் அதிகாரங்கள், குழுவின் பணிகள், குழு வின் வரவு செலவு, குழுவின் தேர்தல்



கோதுமை ரவை வெல்ல கேசரி

தேவையான பொருள்கள் : கோதுமை ரவை 2 கப், வெல்லம் 1½ கப், தேங்காய்த் துருவல் 1 கப், ஏலக்காய்ப் பொடி, முந்திரிப் பருப்பு 8, நெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : கோதுமை ரவையை நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும். நாலரை கப் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து அதில் வெல்லத்தை கரைய விடவும். அதில் தேங்காய்த் துருவலையும் ரவையையும் போட்டுக் கிளறவும். மூடி வைத்து கேஸை தணித்து விடவும். சிறிது நேரத்தில் ரவை வெந்து விடும். முந்திரிப் பருப்பை சிறிது நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். மீதி நெய்யையும் ஏலப்பொடியையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். ருசியாக இருக்கும் இந்த கேசரி உடலுக்கும் நல்லது.

- பாலம் சுந்தரேசன்

பைபாஸ் சர்ஜரிக்கு
பை.. பை..

Neomed Hospital

Non-Surgical Treatment Centre For Heart Attack Problems



பிரதி வியாழன், வெள்ளி, சனி
ஆகிய தேதிகளில் மதுரையிலும்

திங்கள், செவ்வாய், புதன்
ஆகிய தேதிகளில் சென்னையிலும்

நியோமெட் மருத்துவமனையின்

தலைமை டாக்டர். L. சிவபாலன்

M.B.B.S., Dc. OT (Canada) CCP (USA), MCCP.

மருத்துவ ஆலோசனை வழங்குகிறார்.

வந்துவிட்டது, சிக்கலான பைபாஸ் சர்ஜரிக்கு மாற்று சிகிச்சை. அறுவை சிகிச்சையின்றி இதய அடைப்பைப் போக்கும் அற்புத கிலேசன் சிகிச்சை! (Artery Clearance Therapy) இதய நோய்களை எளிதாகக் குணப்படுத்த, உலகமெங்கும் 26 நாடுகளில் பிரபல மருத்துவர்களால் பின்பற்றப்படும் ஓஸோன் / கிலேசன் சிகிச்சை சிக்கல் இல்லாதது. ஆனால் சிக்கனமானது. ஆம், பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆகும் செலவில் 3ல் 1 பங்கை விட குறைவான தொகையே கிலேசன் சிகிச்சைக்குப் போதுமானது. இந்த சிகிச்சைகள் மூலம் மேலும் Arteriosclerosis (Blocked Arteries), Arthritis, Stroke, Chronic Backpain, Parkinsonism, Cancer, Diabetic Gangerene and Foot Ulcers போன்ற நோய்களும் குணமாக்கப்படுகிறது. பக்க விளைவுகள் இன்றி பலன் தரும் ஓஸோன் / கிலேசன் சிகிச்சையால் இதுவரை, அமெரிக்காவில் 6.5 லட்சம் பேரும், ஜெர்மனியில் 12 லட்சம் பேரும் முழு குணம் பெற்றுள்ளனர்.

இதய சம்மந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவரா நீங்கள்? தயக்கமின்றி நியோமெட் வாருங்கள். ஓஸோன் / கிலேசன் சிகிச்சை மூலம் நிவாரணம் பெறுங்கள். நிம்மதியாக வாழுங்கள்!

- 70% முதல் 100% வரை இதய அடைப்புகள் குணமாக்கப்படுகிறது.
- வலி இல்லை • அறுவை சிகிச்சை இல்லை • நீண்ட நாள் மருந்து இல்லை.
- மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற அவசியம் இல்லை.

NEOMED HOSPITAL

CARE FOR BETTER LIVING

2181, 'L' Block, 12th Main Road, Anna Nagar,
Chennai - 600 040. Ph: 044-26201147, 26200882

11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre, K.K. Nagar,
Madurai - 625 020. Ph: 0452-2581414, 2581515, 4393473

Timing :
Week days
9 am to 6 pm

sasiads/mdu

வெளிநாடு போவதானால்....



வெளிநாடுகளுக்குச் செல்பவர்களின் பெட்டி, மற்றும் இதர சாமான்களை அவர்கள் வெளிநாட்டில் இறங்கியவுடன், சாமான்களுக்கான இடத்தில் 'கன்வேயர் பெல்ட்'டில் வந்து கொண்டே இருக்கும். நம் பக்கத்தில் வந்தவுடன் நம் சாமானை நாம் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடையது போலவே நிறைய பெட்டிகள், பைகள் ஆகியவை இருக்கும். அவற்றை உடனே நாம் கண்டுபிடிக்க, குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க பூக்கள், பழங்கள், மிருகங்கள், பறவைகள் ஆகிய நிறைய படங்கள் கொண்ட 'சார்ட்' கிடைக்கும். அவற்றைக் கத்தரித்து பெட்டி, பை ஆகியவற்றின் நாலாபக்கங்களிலும் ஒட்டிவிட்டால் மிக எளிதாக நம்முடைய சாமான்களைக் கண்டுபிடித்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- சுகந்தாராம்.

விதிமுறைகள் முதலிய அடங்கிய Bye-Laws என்று சொல்லக்கூடிய விதிமுறைகள் அடங்கிய ஒரு படிவம் தயாரிக்க வேண்டும். இவற்றுடன் பதிவு கட்டணமாக ரூ.555/- செலுத்த வேண்டும். ஒரு வழக்கறிஞர் மூலமாக பதிவு செய்வது நல்லது. பதிவு பெற்ற குழுவாக இருந்தால் அது சங்கமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு, நீங்கள் உற்பத்தி செய்யும் பொருட்களை விற்பதற்கும், வங்கிக் கடன் பெறுவதற்கும், அரசு ஏதாவது மானியம் அறிவித்தால் அதைப் பெறுவதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

நான் ஒரு கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். வேறு ஒரு கல்லூரியில் எனக்குப் பிடித்த கோர்ஸில் இடம் கிடைத்துவிட்டது. முதலில் சேர்ந்த கல்லூரியில் சென்று என்னுடைய சான்றிதழ்களைக் கேட்டால், அந்தப் படிப்புக்கான 4 வருட பணமும் முழுவதுமாகக் கட்டினால்தான் கொடுப்பேன் என்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு ஒரு சீட் வீணாகிவிட்டதாம். சட்டபூர்வமாக என்ன நடவடிக்கை எடுக்கலாம்?

- ஸ்வேதா, பெங்களூர்

சான்றிதழ்களைத் தர மாட்டேன் என்று சொல்வது சட்டப்படி குற்றம். பொதுவாக யாராவது ஒருவர் கல்லூரியிலிருந்து விலகிவிட்டால் அந்த இடம் அடுத்த நபருக்குக் கொடுக்கப்பட்டு விடும். ஆனால் சில தனியார் கல்லூரிகளில் இடையில் விலகிவிட்டால் முழுப்பணத்தையும் செலுத்த வேண்டும் என்று எழுதி இருப்பார்கள். நாமும் அதை ஒரு பொருட்டாக மதிக்காமல் கையெழுத்துப் போட்டு விடுவோம். அதைக் காண்பித்து நாம் பணம் செலுத்தியே ஆக வேண்டும் என்பார்கள். இதுவும் சட்டப்படி குற்றம்தான். இது மிரட்டுவதற்கு ஒப்பானது என்று சட்டம் சொல்கிறது. அப்படி யாரையும் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. இதற்கு முதலில் வழக்கறிஞர் மூலமாக ஒரு நோட்டீஸ் அனுப்ப வேண்டும். பதில் இல்லையென்றாலோ அல்லது சரியான பதில் கொடுக்காவிட்டாலோ நீதிமன்றத்தில் மனுதாக்கல் செய்யலாம். முழுப் பணமும் கட்டியதால், ஒருவர் நமக்குத் தர வேண்டிய பணத்தைத் திரும்பப் பெற எடுக்கப்படும் நடவடிக்கையைப் போல் நீதிமன்ற மன்றம் மூலமாக எடுக்கலாம். இதற்கு recovery proceedings என்று பெயர்.

தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியத்தில் வீடு வாங்கினோம். பணம் முழுவதுமாகக் கட்டிவிட்டோம். சேல் பத்திரம் தராமல் அலைக் கழிக்கிறார்கள். இதற்கு நீதிமன்றம் மூலமாக நடவடிக்கை எடுக்க முடியுமா?

- சுந்தரிமணி, ராஜபாளையம்

கண்டிப்பாக முடியும். முதலில் இது தொடர்பாக வழக்கு ஏதாவது உள்ளதா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது அவர்கள் அக்ரிமென்டில் கேட்டிருந்த தொகையைவிட அதிகமான தொகை கேட்டிருந்தால் வாங்கியவர்களில் சிலர் வழக்குத் தொடர்ந்திருப்பார்கள். அப்படி இருந்தால் அந்த வழக்கு முடிந்த பிறகு தான் இதைப் பற்றி கேட்க முடியும். அப்படி இல்லையென்றால் நீங்கள் பணம் கட்டிய ரசீதுகள், அவர்கள் வழங்கிய நோ ட்யூ சர்ட்டிஃபிகேட், அதாவது நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய தொகை எதுவும் இல்லை என்பதற்கான சான்றிதழ், உங்களுக்கு ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட கடிதத்தின் உண்மை நகல், நீங்கள் சேல் பத்திரம் வேண்டுமென்று கேட்ட கடிதத்தின் நகல் இவற்றைக் கொண்டு தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியத்திற்கு எதிராக ரிட் மனு சென்னை உயர்நீதி மன்றத்தில் தாக்கல் செய்யலாம். பலன் நிச்சயமாக உண்டு.

சட்டம் அறிவோம் :

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு உள்ள சட்ட சலுகைகள் பாதுகாப்பு

சட்டத்தின் முன் அனைவரும் சமம் என்றாலும் சட்டம் பெண்களுக்குச் சில சலுகைகளை வழங்கியுள்ளது. அதுவும் தொழிலாளர் நலச் சட்டங்களில் வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு நிறைய சலுகைகள் இருக்கின்றன.

இதில் முதலில் ஃபேக்ட்ரிகள் என்று சொல்லக்கூடிய இடங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கு உள்ள சலுகைகள் என்னவென்று பார்ப்போம். குறைந்த பட்சம் 30 பெண் தொழிலாளிகள் உள்ள தொழிற்கூடங்களில் கண்டிப்பாக குழந்தைகள் காப்பகங்கள் அமைக்க வேண்டும். அதில் 6 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதற்குத் தேவையான வசதிகள் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். இவை ஒழுங்காக நடைபெறுகிறதா வென்று அரசாங்கம் கண்காணிக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் அரசாங்கம் சில விதிமுறைகள் விதிக்கலாம். சில தொழிற்கூடங்களில் உள்ள காப்பகங்களில் இலவச பால் மற்றும் குழந்தை உணவு தரச் சொல்லி விதிமுறைகளை அமைக்கலாம்.

பொதுவாக பெண் தொழிலாளர்களின் வேலை நேரம் காலை 6 மணியிலிருந்து இரவு 7 மணிக்குள்தான் இருக்க வேண்டும். சில தொழிற்சாலைகளில் 7 மணிக்கு மேல் பெண்கள் வேலையில் ஈடுபட வேண்டுமாயிருந்தால் அரசாங்கத்திடம் அனுமதி பெறவேண்டும். ஆனால் கண்டிப்பாக இரவு 10 மணியிலிருந்து காலை 5 மணி வரை தொழிற்சாலைகளில் வேலைக்கு அமர்த்தக் கூடாது. டெலிஃபோன்ஸ், மருத்துவமனை போன்ற எஸென்ஷியல் சர்வீஸ் இண்டஸ்ட்ரிகள் தொழிற்சாலை வரையறைக்குள் வராது. அவற்றுக்கென்று வேறு விதிமுறைகள் உண்டு. (தற்போதுள்ள கால்சென்டர், BPO

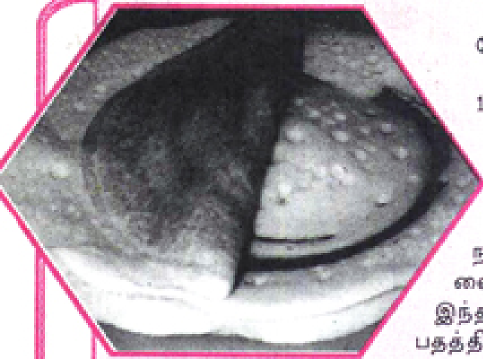
பருப்பு வகைகளைப் பாதுகாக்க



குஜராத்தியர்கள் பொதுவாக மளிகைச் சாமான்களை வருஷத்துக்கு வேண்டியதை மொத்த வியாபார விலைக்கு வாங்கி வைத்துக் கொள்கிறார்கள். புழு பூச்சி வராமல் கெட்டுப் போகாமல் எப்படிப் பாதுகாக்க முடிகிறது என்று என் பக்கத்து வீட்டுப் பெண் மணியிடம் கேட்டேன். விளக்கெண்ணெய் தடவி வைத்தால் கெடாது என்றாள். கையில் விளக்கெண்ணெய் எடுத்துக் கொண்டு பருப்பில் அல்லது கோதுமையில் ஒரே சீராகக் கையால் அளைந்தால் மொத்தப் பருப்புக்கும் இலேசாக எண்ணெய்ப் பூச்சு வந்துவிடுமாம். பிறகு டப்பாவில் போட்டு வைத்துவிட்டால் அப்படியே இருக்குமாம்.

- அரவிந்தா

களிக்கஞ்சி தோசை :



தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை அரிசி - 2 கிளாஸ், தேங்காய் - 1 மூடி. பச்சரிசியை 2 (அ) 3 மணி நேரம் நன்றாக ஊறவிடவும். அத்துடன் ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவி இதனுடன் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பின் 3 கிளாஸ் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு அரைத்து வைத்த மாவிலிருந்து 2 கரண்டி எடுத்து இந்த நீருடன் சேர்த்து நன்றாக கஞ்சி பதத்திற்கு காய்ச்சவும்.

காய்ச்சி வைத்த கஞ்சி சிறிது ஆறியவுடன் மீதி அரைத்த மாவுடன் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். இந்த மாவை 2 மணி நேரம் கழித்து ஊற்றினால் தோசை பட்டுப் போல் வரும். இந்தத் தோசையை ஆப்பத்திற்கு செய்வது போல் மூடி போட்டு வேகவிடவும். பின்னர் ஒருபுறம் வெந்தவுடன் சாதாரண தோசை போல் மறுபுறம் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். இதற்கு அதிக எண்ணெய் ஊற்ற வேண்டாம்.

- ராஜம் கோபாலகிருஷ்ணன்

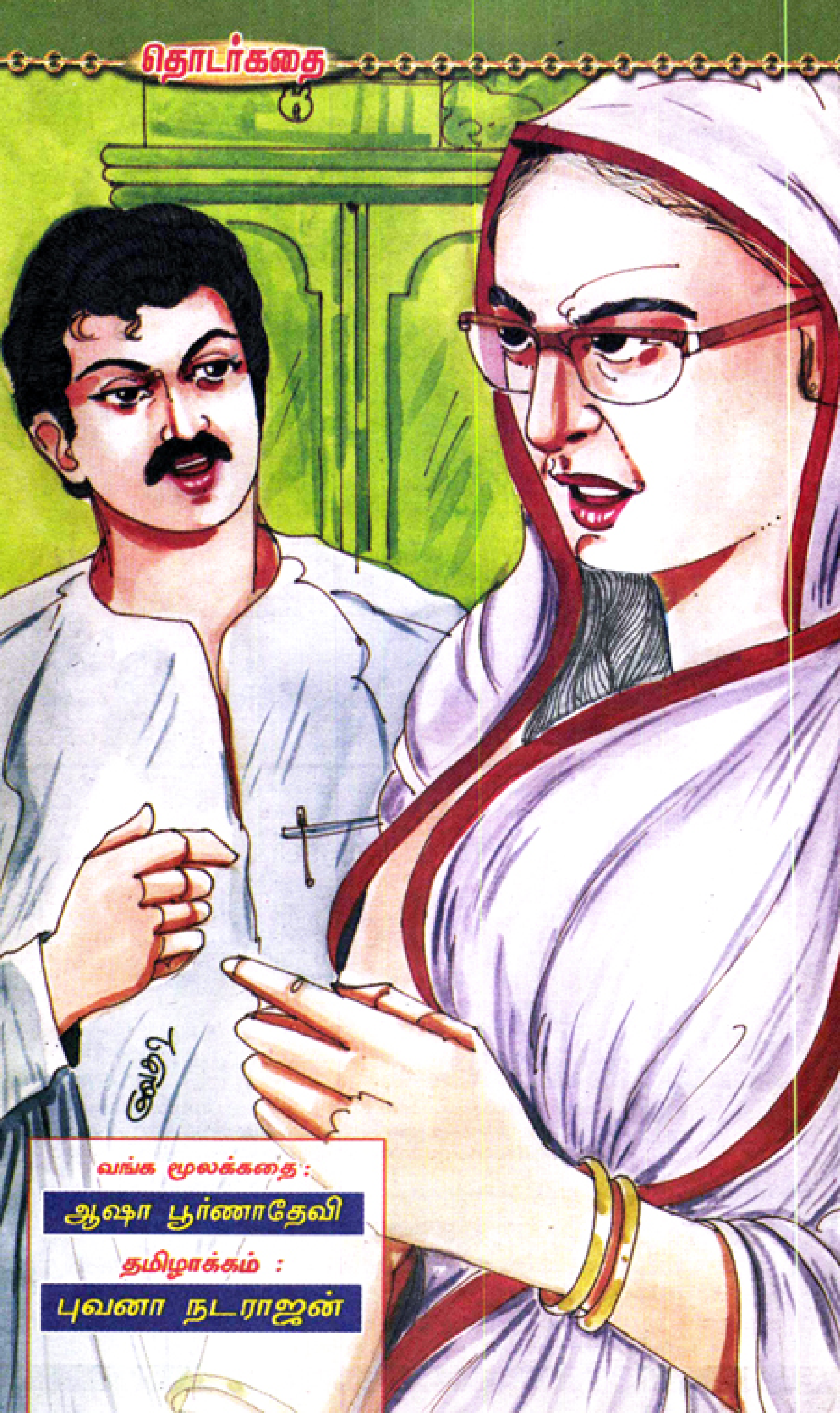
போன்ற 24 மணி நேர வேலை உள்ள இடங்களில் பெண்கள் தாம் அதிகமாக வேலை செய்கிறார்கள். இவற்றை எஸென்ஷியல் சர்வீஸ் என்று சொல்ல முடியாது. இவற்றுக்கு சட்டத் திருத்தம் தற்போது அவசியமாகிறது)

ஆபத்து விளைவிக்கும் தொழிற்சாலைகளான வெடிமருந்து, சுரங்கம் போன்றவற்றில் பெண்களை வேலைக்கு அமர்த்தக் கூடாது. இது தொடர்பான உபதொழிற்சாலைகளாக இருந்தால் ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பகுதியில் பெண்கள் வேலை செய்யக் கூடாது. அதேபோல் விபத்து ஏதாவது ஏற்பட்டால் முதலுதவி போன்ற வசதிகள் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். தொழிலாளர்களின் பாதுகாப்புக்கும் உடல்நலனைக் காப்பதற்கும் ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையிலும் முன் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தாய்மையை எல்லோரும் மதிப்பது போல் சட்டமும் மதிக்கிறது. பெண்களுக்காக பேறுகால பயன்பாடு சட்டம் என்றே ஒன்று இருக்கிறது. இதில் நிறைய அம்சங்கள் இருந்தாலும் பெண்களுக்கு மூன்று மாத காலம் சம்பளத்துடன் பேறு கால விடுமுறை உண்டு என்பது முக்கியமான அம்சமாகும். இதைத் தவிர பெண்கள் தங்கள் பேறுகாலத்துக்கு முன்னால் கடினமான வேலைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் கருக்கலைப்பு ஏற்பட்டால் அவர்களுக்கு இரண்டு வார காலம் சம்பளத்துடன் விடுமுறை வழங்க வேண்டும் என்ற சட்டப் பிரிவும் இந்தச் சட்டத்தில் உண்டு. இவற்றையெல்லாம் கண்காணிக்க தொழிற்சாலைகளில் தொழிலாளர் நல அதிகாரி என்று ஒருவரை நியமிக்க வேண்டும். இது சட்டபூர்வமாக நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய விதிமுறை.

மேலும் உச்சநீதிமன்ற ஆணையின்படி பெண்கள் வேலை செய்யும் எந்த அலுவலகமாக இருந்தாலும் (அரசாங்க அலுவலகங்கள் உட்பட) அங்கே பெண்கள் நலனுக்காக ஒரு குழு அமைக்கப்பட வேண்டும். இதில் குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு, ஆண் மேலதிகாரிகளோலோ அல்லது சக ஆண் ஊழியர்களாலோ பாலியல் வன்முறை ஏற்பட்டால் அதைக் கவனித்து நடவடிக்கை எடுக்க இந்தக் குழு செயல்பட வேண்டும். இந்தக் குழுவில் பெண் முக்கிய உறுப்பினராக இருக்க வேண்டும்.

தொடர்கதை



வங்க மூலக்கதை :

ஆஷா பூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம் :

புவனா நடராஜன்

12

அதீந்திரன் வருத்தமும், வேதனையும் கலந்த முகத்துடன் வீட்டுக்குள் நுழைந்தான்.

"காரில் வைத்திருந்த சாமான்களையெல்லாம் சமையலறையில் எடுத்து வைக்கச் சொல்லியிருக்கிறேன். யாராவது பிச்சைக்காரர்கள் கண்ணில் பட்டால் கொடுத்துவிடச் சொல்லு" என்றான்.

பிள்ளையின் முகத்தைப் பார்த்ததும், நந்தராணி அப்படியே விக்கித்துப் போய் விட்டாள். சிறிது நேரத்துக்கு அவளால் பேசவே முடியவேயில்லை. அதற்குப் பிறகு மெள்ள, "வரவில்லையா?" என்று கேட்டாள்.

"வருவாளா அம்மா... நீதான் பைத்தியம்."

"ஆனால் இத்தனை சாமான்கள்? அதையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லையா?"

"இல்லை."

"இத்தனை பிடிவாதமா?"

"இருப்பது இயற்கைதானே அம்மா."

"ஏன்? தவறு அவர்களிடமும் இருந்தது. நம்மிடமும் இருந்தது. அதுக்கும், இதுக்கும் சரியாப் போச்சு."

அதீந்திரன் மிருதுவாகச் சிரித்தான். "சண்டையில் அதுக்கும், இதுக்கும் சரியாப் போச்சு என்று சொல்வது சுலபம். சாதாரணம். தப்புச் செய்து விட்டால் அப்போது அப்படிச் சொல்ல முடியாது. அதன் விதிகளே தனி" என்றான்.

"நல்லது. அது வேறாகவே இருக்கட்டும். ஆனால் நீ இப்போது அங்கே போய் மன்னிப்புக் கேட்டாய், என்னென்னவோ செய்தாயே அது என்ன ஒன்றுமே இல்லையா?"

"அவர்கள் வரையில் இதெல்லாம் ஒன்றுமில்லாமல் இருக்கலாம்."

"இஷ்... என்ன அகங்காரம்! எனக்கு கோபத்தினால் உடம்பே பற்றி எரிகிறது. நல்லது. நானும் எளிதில் விடப் போவதில்லை."

வக்கீல் நோட்டீஸ் விடத் தீர்மானித்தாள் நந்தராணி.

வக்கீலை கூப்பிட்டு அனுப்பினாள்.

அவள் ரகசியமாகச் செய்ய நினைத்தாலும், விஷயம் எப்படியோ அதீந்திரன் காதுக்கு எட்டி விடுகிறது. ஆயாசத்துடன், "என்னம்மா இது? மனிதர்கள் என்ன கல்லா, மண்ணா? வற்புறுத்தி பலவந்தப் படுத்தி வீட்டிற்குள் அழைத்துவர முடியுமா? அப்படி அழைத்து வந்தால் பிரச்னை தீர்ந்துவிடுமா? அவர்களுக்கு விருப்பமில்லை என்றால் நாம் என்ன செய்ய முடியும்?"

"யார் சொன்னது விருப்பமில்லை என்று? நீதானே சொன்னாய் பெண் உன் அருகில் வந்து காலில் விழுந்து நமஸ்காரம் செய்தாள் என்று..."

"தப்புச் செய்கிறாய் அம்மா... வந்தது பெண் மட்டுமே..."

"அதனால்தான் சொல்கிறேன். விருப்பம் இருந்தும் நம்மிடம் வர அவளால் முடியவில்லை. கஷ்டம், இஷ்டமின்மை என்பதெல்லாம், அம்மாவுக்கு மட்டும் தான். நான் நினைப்பது அதுதான். குருவம்சமாக இருந்தால் என்ன? அந்தக் கிழவரே எல்லாவற்றுக்கும் மூலகாரணமாக இருக்கலாம். பெண்ணைக் கட்டுப்பாடு செய்து வீட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறார் என்று நினைக்கிறேன்."

"அதனால் அவருக்கு என்ன லாபம்?"

"லாபம் வேறென்ன? பழைய அவமானத்துக்குப் பழிதீர்க்கத்தான். நீ மன்னிப்புக் கேட்கப் போயிருந்தாய்... அதை அவர் பெண்ணிடம் சொல்லவே இல்லையோ என்னவோ?"

"எங்கேயோ ஆரம்பித்து எங்கேயோ போய் விட்டாயே அம்மா" தன் அறைக்குள் போய் விட்டான் அதீந்திரன். திடீரென்று ஒரு மிகப் பெரிய சந்தேகம் அவனுக்குள்ளும் தோன்றியது.

தேன் நிலவு

திடீர் பஜ்ஜி!



திடீர் பஜ்ஜி மாவு வேண் டுமா? தேவையான இட்லி மாவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் இரண்டு டீஸ்பூன் சோள மாவு (கார்ன் ஃபிளவர்), காரப் பொடி, பெருங்காயத் தூள் கலந்து விட்டால் பஜ் ஜிக்கு மேல் மாவு ரெடி.

- சத்யா கோவிந்தராஜன்

ஒருவேளை பூர்ணிமாவிடம் சொல் லவே இல்லையோ என்னவோ?

உண்மை அதுதானோ என்னவோ? அதுவுமில்லாமல்... நதிக்கரை வரை போய் விட்டுத் திரும்பி ஓடி வருவது நடக்காது. நீரில் கைவைத்துப் பார்க்கத்தான் வேண்டும்.

பூர்ணிமாவை ஒருமுறை சந்தித்துப் பேசாமல், இந்த விவகாரத்தை ஒரேயடி யாக மூடிவிடுவது சரியில்லை. முயற்சி செய்து பார்க்கத்தான் வேண்டும்.

அந்த முயற்சி எத்தனை கடினமாக இருந்தாலும் சரி.

புதிதாகத் திரும்பவும் ஒருவிதமான நம்பிக்கை மனத்தில் ஏற்பட்டது. கொஞ் சம் தெம்பாக இருந்தது. ஒருவேளை இந்த முறை நிஜமாகவே பூர்ணிமாவைப் பார்க்க முடியலாம். அந்த பூர்ணிமா? அவ னறிந்த பூர்ணிமா, துக்கம் வரும்போது அழுவாள்; மகிழ்ச்சி தாங்காமல் கலகல வெனச் சிரிப்பாள், பயத்தில் நடுங்குவாள். சந்தித்துக் கொள்ளும்போது உணர்ச்சி களின் கொந்தளிப்பில் மூழ்கிப்போய் விடுவாள். பிரிந்து போனால், பார்க்க முடியாது போனால் விரகதாபத்தால் தவித்துப் போவாளே, அந்தப் பழைய பூர்ணிமாவைப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்கலாம்.'

புது வேகம், புது நம்பிக்கை, புது உற் சாகம் வந்தது அதீந்திரனுக்கு. அதீந்திரன் திரும்பவும் இருபத்தியிரண்டு வயது இளைஞனானான்.

திரும்பவும் அங்கே போவான். தன் உயிருக்குயிரான காதலியை ஜெயித்துக் கொண்டு வெற்றியுடன் வீடு திரும்புவான். பூர்ணிமா அவனைப் பார்த்தவுடன் முகத் தைத் திருப்பிக் கொள்கிறாளா என்பதை யும்தான் பார்த்து விடலாமே?

இந்த முறை காரில் போகப் போவ தில்லை. அந்தக் காலத்தில் போனது போலவே ஒருவருக்கும் தெரியாமல் ரயிலில் ஏறி, ஸ்டேஷனிலிருந்து நடந்து போவான். பழையபடியே வீட்டுக்குப் பின் பக்கமாகச் சுற்றி வந்து உடைந்து போன சுவரின் செங்கல்மேல் கால் வைத்து ஒரே தாவலில் தாண்டிக் குதிப் பான்.

தன் காதலியின் இதய மாளிகைக்குள் திடீரென்று பிரவேசிப்பான்! அடடா! என்ன தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுத் தான் அதீந்திரன்! வாசல் வழியாகப் போனது தவறல்லவா?

தன்மானம் அதிகப்படியாக உள்ளவ னின் மனம் இன்னும் கெட்டிப்பட்டு விடாதா!

நான் முழுவதும் எந்த வேலையையும் செய்ய முடியவில்லை பேராசிரியர் அதீந் திர ராயினால்! மனக் கோயிலினுள் பதி னைந்து வயது சிறுமி ஓடியாடி கண்ணா மூச்சி விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். பின்னாலிருந்து ஓடி வந்து அவன் கண் களைப் பொத்தி அவனைத் திடுக்கிட வைத்தாள். உடைந்த மாடிப்படிகளின் வழியே எதையும் பொருட்படுத்தாமல் துள்ளி ஓடினாள்.

தனக்கே இப்போது பதினாறு வயது நிரம்பிய ஒரு பெண் இருக்கிறாள் என்ற விஷயமே அவனுக்கு நினைவுக்கு வர வில்லை. இரண்டு இளம் உள்ளங்களுக் கிடையே அவன் நிழல் கூடப்படக்

கூடாது.

ஆலோவின் கண் முன்னால் இன்னொரு உலகத்தின் கதவு திறந்து கொண்டது. அந்த உலகம் அவளுக்கு இதுநாள் வரை தெரியாத உலகம். மற்ற பெண்களைப் போல அவளுக்கும் அப்பா இருக்கிறார். அப்பாவின் வீடு இருக்கிறது. பாட்டி இருக்கிறாள். அந்தப் பாட்டி அவளுக்காக தன் மடியை விரித்துக் கொண்டு காத்திருக்கிறாள். இது எத்தனை நன்றாக இருக்கிறது. மெய்சிலிர்க்க வைக்கிறது! எத்தனை மகிழ்ச்சியின் உச்சம் இது!

அது மட்டுமா அவளுடைய அப்பா எப்படிப்பட்டவர்? அழகில் ராஜகுமாரர். இந்த ஜில்லாவிலேயே இப்படிப்பட்ட அப்பா யாருக்கு இருக்கிறார்?

இப்பேர்ப்பட்ட தந்தையை, இறந்து போய்விட்டார் என்று எல்லோரும் அவளிடம் பொய் சொல்லி விட்டார்களே.

ஏ தெய்வமே!

ஆலோ இன்னும் கொஞ்சம் பெரியவளாக மட்டும் இருந்தால்.!

இருந்தால், பலவந்தமாகத் தானாகவே அப்பாவுடன் போயிருப்பாள்.

இப்ப தாத்தாவை எதிர்த்துப் பேச முடியவில்லையே.

அப்பாவிடமிருந்து அந்த நெக்லஸை எடுத்துக் கொண்டதிலிருந்து அம்மா அவளுடன் பேசவே இல்லை. அந்த நெக்லஸை ஆலோ என்ன கழுத்தில் போட்டுக்கொண்டு விட்டாளா என்ன?

வெறுமனே ஒருத்தருக்கும் தெரியாத ஓர் இடத்தில் ஒளித்து வைத்திருக்கிறாள் அவ்வளவுதான்.

நகைக்கு ஆசைப்பட்டா எடுத்துக் கொண்டாள்?

அம்மா, அவளைப் பேராசைக்காரி என்றாளே. வெட்கமில்லை என்றாளே அதுதான் ஆலோவின் இதயத்தை எரித்தது.

வேண்டவே வேண்டாம் இதெல்லாம். முன்னால் எப்படி இருந்ததோ அப்படியே மறுபடியும் இருக்கலாம். படிப்பு, தாத்தாவின் பூஜை, அம்மாவுக்கு சின்னச் சின்ன உதவி செய்தது, நாட்கள் நன்றாகத் தானே போய்க் கொண்டிருந்தது. மனத்தை அதிலேயே மூழ்கடித்து விடலாம். நடுவில் நடந்ததையெல்லாம் மறந்து விட வேண்டியதுதான்.

ஆனால் அது என்ன முடியப் போகிறதா?

நடக்கக்கூடியதா?

சிறிதே பரிச்சயமான, ஒருநாள் மட்டுமே, சில நிமிடங்கள் பார்த்த அந்த மனிதரிடம், லட்சக்கணக்கான கைகளுடன் மனம் ஓடிப் போக விரும்புகிறதே ஏன்? ஏன்? இதை இரத்த தொடர்பு, இரத்த பாசம், இரத்தத்தின் இழுப்பு என்பார்களா?

முடியாது. மறக்க முடியாது.

அப்பாவுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுவேன். மனதுக்குள் நிச்சயம் செய்து கொண்டாள் ஆலோ.

கடிதமும் எழுதினாள், ஹாருவின் உதவியுடன். சின்னப் பெண்தானே அவள் அம்மாவிடமிருந்து அதை மறைக்க முடியவில்லை.

(நிலவு வளரும்)



சின்னச் சின்ன ஆசை!

கேவா கலர், ஈஸ்ட்மென்ட் கலர், ஆர்வோ கலர் என்று பல கலர் மாறி முன்னேறிவிட்ட காலகட்டத்தில் 'என்னுடைய புகைப்படம் நன்றாக இருக்கும்பட்சத்தில் அட்டைப்படமாக வெளியிட விரும்புகிறேன்' என்று விருப்பம் தெரிவித்து அனுப்பியிருந்த விளாம்பட்டி வாசகி ஜி. சந்திராவின் 'கறுப்பு வெள்ளை' படத்தை அட்டைக்கு உள்ளேயே போட்டு விட்டோம்! மகிழ்ச்சிதானே! 'எந்த வருடம் எடுக்கப்பட்டிருக்கலாம்?' என்று எங்கள் அலுவலகத்தில் சிறிய 'க்விஸ்' நிகழ்ச்சியே நடத்தி விட்டோம்! 40ஆ, 50ஆ, 60ஆ? - ஆர்.

நலவாழ்வுக்கான

1. கருப்பூரவள்ளி - கோலியஸ் அரோமேட்டிகஸ்

கருப்பூரவள்ளி நெருக்கமான கிளைகளில் சற்றே தடிமனான, வாசம் மிகுந்த இலைகளைக் கொண்ட மூலிகைச் செடியாகும். இந்தச் செடி சுமார் 2 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இச்செடியின் நுனிக்கொழுந்தைக் கிள்ளி நடுவதன் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யலாம். நுனிக்கிளைகளை ஒரு பிளேடைக் கொண்டு கவனமாக வெட்டி எடுக்க வேண்டும். இச் செடியின் இலைகளை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். இதன் கிழங்குப் பகுதி பல மருந்துத் தயாரிப்புகளில் மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சளி, இருமல், அம்மைக் கொப்புளம், வாதம், மாந்தம், தலைவலி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கருப்பூரவள்ளிக்கு உண்டு.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

• 5 மி.லி. இலைச்சாற்றுடன் 1 மி.லி. தேனைக் கலந்து சாப்பிட சளி, இருமல், மாந்தம், மூலம் முதலியவை நீங்கும்.

• இலையை இடித்துத் தலையில் பற்றிட தலைவலி குறையும்.

2. திருநீற்றுப்பச்சை - ஆஸிமம் பெஸிலிகம்

வாசம் மிகுந்த இந்தச் செடி தோட்டங்களில் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றது. இதன் பூக்கள் வெள்ளை கலந்த ஊதா நிறத்தில் காணப்படும். இதன் இலைகள் கொசு விரட்டியாகவும் பயன்படுகின்றன. இந்தச் செடி, வயிற்று நோய், மூலம், முகப்பரு, சரும நோய்கள் போன்ற பல்வேறு உடல் பிணிகளையும் குணப்படுத்துகிறது.



• திருநீற்றுப் பச்சை

பயன்படுத்தும் முறைகள்

• இலைகளை எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது பாலில் அரைத்துப் பூச, முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள், தேமல் மற்றும் அம்மைத் தழும்புகள் மறையும்.

• துளசியினால் தீரும் அனைத்து வியாதிகளும் இம் மூலிகையாலும் தீரும்.

3. ஆடாதோடை - ஆடாதோடா சைலானிகா

ஆடாதோடை சிறிய மர வகையைச் சேர்ந்தது. வெள்ளை நிறத்தில் ஊதா

மூலிகைகள்



• ஆடாதோடை

நிறக்கோடுகளுடன் காணப்படும் இதன் பூக்களை ஜனவரி - ஏப்ரல் மாதங்களில் அதிக அளவில் பார்க்கலாம். இதைத் துண்டு கிளைகளைக் கொண்டு இனப்பெருக்கம் செய்யலாம். இதன் பல்வேறு பகுதிகளையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். ஆடாதோடை இருமல், மேலிளைப்பு, வாந்தி, விக்கல், காய்ச்சல் போன்ற பல்வேறு உடல் உபாதைகளைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

• 10- 20 மி.லி. ஆடாதோடை இலைச்சாற்றுடன் 3 மி.லி. தேனைக் கலந்து குடிக்க, வறட்டு



கற்பூரவள்ளி

இருமல், இளைப்பு நோய், ஜுரம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும், மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக இரத்தப்போக்கும் கட்டுப்படும்.

• கண் பார்வையில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்த ஆடாதோடை இலைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இலைகளை இளம்சூட்டில் வதக்கி, நன்றாகக் குளிர்ந்தபின் பசு நெய் அல்லது தேனுடன் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். இந்த லேகியத்தை கண்களை முழுவதுமாக மூடிக்கொண்டு இமைகளின் மேல் ஒரு எலுமிச்சை அளவு தடவ வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து சுத்தமாகத் துடைத்த பிறகு கண்களைத் திறக்க வேண்டும். பொதுவாகக் கண் மருந்துகளை சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகே உபயோகிக்க வேண்டும்.

• ஆடாதோடை வேரையும், கண்டங்கத்தரி வேரையும் சம அளவில் எடுத்து, 8 மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து, பாதியாகக் குறையும் வரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதனுடன் 1 கிராம் திப்பிலிப் பொடி சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் எல்லாவிதமான இருமல் மற்றும் சளியினால் உண்டாகும் காய்ச்சல் குணமாகும். இக்கஷாயத்தை பெரியவர்களுக்கு 60 மி.லி. அளவும், குழந்தைகளுக்கு 30 மி.லி. அளவும் கொடுக்க வேண்டும்.

இந்தியப் பாரம்பரிய அறிவியல் மையம் வெளியீடான "நல வாழ்வுக்கான மூலிகைகள்" என்கிற புத்தகத்திலிருந்து...

தானத்தில் சிறந்தது உதானம்!

உதானத்தை முறையாகச் செய்வது எப்படி என்று ஆர்வத்துடன் பல வாசகர்கள் கடிதம் எழுதியிருப்பதால் அதை மீண்டும் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்.

1) இந்தியாவில் தற்சமயம் உறுப்பு மற்றும் உடல்தானத்தை மேற்பார்வையிட பொதுவான ஒரு அமைப்பு இல்லாததால் நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் உங்கள் டாக்டர்களிடம் சரியான தகவல்களைக் கேட்டறிதல் உசிதம்.

2) உதானம் செய்ய விருப்பம் ஏற்பட்டால், உங்கள் உறுப்புகளை மட்டுமே தானம் செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்பதை முதலில் உங்களுக்குள் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

3) தெளிவாக முடிவு எடுத்தவுடன் உங்கள் விருப்பத்தை குடும்பத்தினர் அனைவரிடமும் தெரியப்படுத்துங்கள்.

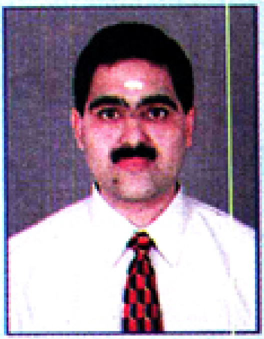
4) குடும்பத்தினர் அனைவரும் உங்கள் விருப்பத்திற்கிணங்க செயல்படுவார்களா என்பதை அவர்களிடம் தெள்ளத் தெளிவாகக் கலந்தாலோசிப்பது மிகவும் அவசியம். அவர்களில் யாருக்காவது இதில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அதற்குத் தேவையான விளக்கம் அளித்து அவர்களை மனதார சம்மதிக்கச் செய்வது அவசியம்.

5) உங்கள் விருப்பத்தை முறையாக எழுத்து வடிவத்தில் 'உயில்'போல எழுதி அதில் உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் ஒப்புதல் கையெழுத்து வாங்குவது, அவர்களுக்கு உங்கள் முடிவின் முக்கியத்துவத்தை மேலும் தெளிவுபடுத்தும். ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக இத்தகைய பத்திரங்கள் சட்டரீதியாகச் செல்லுபடியாகாது. தானம் செய்ய உகந்த நேரத்தில் உங்கள் உறவினர்கள் சம்மதித்தால் மட்டுமே டாக்டர்களால் உங்கள் உறுப்புகளையோ உடலையோ ஏற்க முடியும்.

6) மேற்கண்ட பத்திரத்தின் நகலை உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடமோ மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்களிடமோ கொடுப்பது நல்லது.

7) 'டோனர் கார்டு' போன்ற சிறிய அட்டையை நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்களுடன் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் அது தக்க சமயத்தில் உங்கள் உன்னதமான எண்ணத்தை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும்.

8) குடும்பத்தினர் உங்கள் பெருந்தன்மையான செயலை தக்க நேரத்தில் டாக்டர்களிடம் தெரிவிப்பது மிகவும் அவசியம். முழு உடலையும் தானம் செய்வதாக இருந்தால், அருகில் இருக்கும் மருத்துவக் கல்லூரி அதிகாரிகளைத் தாமதமின்றி தொடர்பு கொள்வது அவசியம்.



டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்

ஒரு வருடத்துக்கும் மேலாக உங்கள் அனைவரிடமும் உதானத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்புக் கிட்டியதை என் பாக்கியமாகக் கருதுகிறேன். இந்த உன்னதமான தானத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்த என்னால் இயன்றதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்தாலும் தமிழில் முறையாக எழுத முடியுமா என்ற தயக்கம் என்னுள் இருந்தது நிஜம். உங்களின் ஆதரவும், அன்பான கடிதங்களும், ஆர்வமான கேள்விகளும் என்னை ஊக்குவித்த தன் விளைவாக பல மாதங்கள் இந்தத் தொடர் கட்டுரை வெளிவந்தது. இத் தொடர் இத்துடன் முடிந்தாலும் உதானத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சிக்கு வித்தாக அமையட்டும்.

(உதானம் தொடரட்டும்)

முடிவல்ல... ஆரம்பம்

பொதுவாக அன்பு வட்டத்திற்கு வரும் பல கடிதங்களிலும் காணப்படுகின்ற உணர்வு இதுதான்! "நான் மட்டும் எந்த வகையிலும் உயரவே இல்லையே, நான் திறமைமிக்கவளாக இருந்தபோதிலும் எந்தவிதப் புகழும் பாராட்டும் கிடைக்கவில்லையே! அதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" இப்படி எழுதுகின்ற சகோதரிகள் எல்லோருக்குமாக நான் படித்த ஒரு கதையைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

அன்பு வட்டம்

மனத்தில் உற்சாகமே இல்லாத ஒரு நேரத்தில், "குடும்பம், பந்தங்கள், செய்யும் பணி, இந்த வாழ்க்கை எதுவுமே அர்த்தமுள்ளதாகத் தோன்றவில்லை! எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு எங்காவது ஓடிவிட்டால் என்ன?" என்ற எண்ணம் என் மனத்தில் எழுந்தது. ஒரு தனியான காட்டுக்குள் போய் கடைசி முறையாகக் கடவுளிடம் பேசிப் பார்த்துவிடுவது என்று காட்டுக்குள் சென்றேன்.

"எனக்கு ஒன்றுமே சரிப்பட்டு வரவில்லை! என்னை ஏன் படைத்தாய்? எதற்கு இப்படி வாட்டுகிறாய்!" என்று உரத்த குரலில் சத்தமிட்டேன்... சிறிது நேர அமைதிக்குப்பின் கடவுளின் குரல் தெளிவாகக் கேட்டது!

"முதலில் நான் சொல்வதைக் கேள்... நான் படைக்கும்போது பெரணிச் செடிகளின் விதைகளையும் மூங்கில் விதைகளையும் ஒன்றாகத் தூவினேன். இரண்டுக்கும் தேவையான தண்ணீர், சூரிய ஒளி தந்து நன்றாகத்தான் பராமரித்தேன். பெரணிவிதை

ரேவதி சங்கரன்

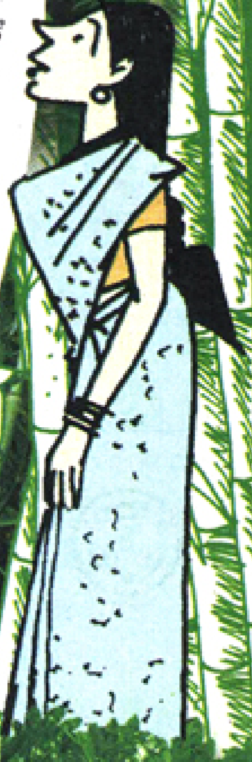


விரைவில் முளைத்து வளர்ந்து காடு முழு வதும் பச்சைப் பசேலென்று பரவிவிட்டது. மூங்கில் விதை போட்டு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என ஐந்து வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. ஐந்து வருடங்கள் கழித்து மூங்கில் விதையிலிருந்து சிறு முளை ஒன்று எழுந்தது. பெரணிச் செடியின் வளர்ச்சிக்கு முன் இந்த முளை ஒன்றுமே இல்லை. ஆனால் ஆறே மாதங்களில் மூங்கில் மளமளவென வளர்ந்து நூறு அடி உயரம் எழுந்தது. இந்த ஐந்து வருடங்களும் மூங்கில், பூமிக்குக் கீழே தன் வேரை வளர்த்து ஆழ ஊன்றிக் கொண்டிருந்தது என்பதுதான் உண்மை. அந்த ஆழத்தின் வலிமையில்தான் இவ்வளவு உயரம் எழ முடிந்தது.

என்னால் படைக்கப்படும் எந்த உயிருக்கும், சமாளிக்க முடியாத சோதனைகளை நான் தரவே மாட்டேன் என்பதை நீ நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீ இவ்வளவு நாட்கள் பட்ட துயரங்கள், உனது வலிமையை ஆழமாக வேரூன்ற வைத்திருக்கும் என்பதை நம்பு. உன்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதே! மூங்கில் வந்த காரணம் வேறு. பெரணி வந்த காரணம் வேறு. ஆனால் இரண்டும் சேர்ந்தால்தானே காடு அழகாகும்? உன்னுடைய நேரம் வரும்! அப்போது நீ மேன்மையுடன் உயர்வாய்! மூங்கிலைப் போல் உன்னால் முடிந்த வரையில் உயர்ந்து எழு! நீ உயரும்போது அந்த வளர்ச்சியின் பெருமையை மட்டும் எனக்குத் தந்தால் போதும்! உன்னால் முடியும்! உயர்ந்து எழு!" மீண்டும் அமைதி!

காட்டை விட்டு வெளியில் வரும்போது மனம் தெளி வாக இருந்தது. "கடவுள் யாரையும் கைவிடுவதில்லை. வாழ்க்கை என்பது சிக்கல்களை விடுவிப்பது அல்ல, இறைவன் கொடுத்துள்ள பரிசு! அதை ஆனந்தமாக அனுபவி!" முதலில் புலம்பிய அதே மனம் இப்போது இப்படிச் சொன்னது!

இதைப் படிக்கும்போது உங்கள் முகங்களில் மெல்ல மலர்கிறதே அந்தப் புன்னகைப் பூக்கள்தான் இறைவனது பாதங்களில் நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து சமர்ப்பிக்கும் அன்பு வட்ட மலர்கள்!!!







அருமையாய்ச் சமைக்கலாம்!

இளம்பருவத்தில் அருநெல்லிக்காயை மரந்திலிருந்து உலுக்கியெடுத்துப் பாவாடையில் துடைத்துச் சாப்பிட்டதும், கொஞ்சம் பெரியவர்களானதும், பள்ளிக்கூட வாசலில் கூறுகட்டி வைத்திருப்பதைப் பார்த்ததுமே நாவில் நீர் ஊறியதையும் மறக்க முடியுமா? இன்று அதையெல்லாம் தாண்டி வந்துவிட்டோம்! எனினும் அருநெல்லிக்காயின் ருசி மட்டும் மறக்கவில்லை. இது அருநெல்லிக்காய் 'சீஸன்'. பை நிறைய வாங்கிக் கைநிறையச் செய்யச் சொல்லித் தருகிறார் வாசகி கீதா அனந்தகிருஷ்ணன்.

தேன் அருநெல்லிக்காய் :

அருநெல்லிக்காய் நன்கு முதிர்ந்தது 4 கப்
சர்க்கரை 3/4 கப்
தேன் 1 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை :

அருநெல்லிக்காயை நன்றாகக் கழுவித் துணியில் துடைத்து வைக்கவும். பிரஷர்பானில் நெல்லிக்காயோடு சர்க்கரையும் சேர்த்து (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்) மிதமான தீயில் பத்து நிமிஷங்கள் (ஒரு விசில்) வேகவிடவும். நெல்லிக்காயின் புளிப்புச் சாறும் சர்க்கரையின் இனிப்பும் பாகாகிவிடும். மூடியை எடுத்துவிட்டு, பாகு நல்ல தேன்கலர் வரும்வரை இறக்கி எடுக்கவும். ஆறியபின் அதில் தேன் கலந்து ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் தரலாம்.

தடா இல்லை!

நெல்லிக்காய்சாதம் : *(எலுமிச்சை சாதம் போலவே!)*

கொட்டையெடுத்துத் தட்டி வைத்த அருநெல்லிக்காய் ஒரு கப். தாளிக்க : நல்லெண்ணெய், மிளகாய் வற்றல், கடுகு, பெருங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, வேர்க்கடலை, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி, உப்பு தேவையான அளவு.

எலுமிச்சை சாதத்துக்குத் தாளிப்பது போல தயாரித்துக் கடைசியில் நெல்லிக்காயைச் சேர்த்து லேசாக வதக்கி எடுத்து வடித்த சாதத்தில்



இந்த மாதம் இரண்டு சமையல் கலை வல்லுநர்களின் நளபாகம்!





கொட்டிக் கலக்கவும்!

கலக்கலான சுவை! 'உச்' கொட்ட வைக்கும்.

அருநெல்லிக்காய் தொக்கு :

அருநெல்லிக்காய் 4 கப், மிளகாய்த் தூள் 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள், வெந்தயம் வறுத்துப் பொடித்தது 1/2 டீ ஸ்பூன், வெல்லம் ஒரு துண்டு. நல்லெண்ணெய் தேவையான அளவு.

அருநெல்லிக்காயைக் கழுவி வேக விடவும். கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு மசித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய்யைவிட்டு அதில், பெருங்காயம், கடுகு பொரிந்ததும் மஞ்சள்தூள், மிளகாய்த்தூளையும் வதக்கிக் கொண்டு நெல்லிக்காய் விழுதையும், உப்பையும் போட்டு வதக்கவும். சுருண்டு வரும்போது வெல்லத்தையும் சேர்த்துக் கிளறவும். இறக்கி வைத்து வறுத்த வெந்தயப் பொடி சேர்க்கவும். சொக்க வைக்கும் சுவையுள்ள தொக்கு இது.

அருநெல்லிக்காய் சாம்பார்!

என்னது சாம்பாரா என யோசிக்கிறீர்களா? ஆமாம்! சாம்பாரேதான். துவரம் பருப்பு வேக விடும்போதே ஒரு கிண்ணத்தில்



அருநெல்லிக்காயை வேகவிட்டுக் கொட்டையை எடுத்து மசித்துக் கொள்ளவும். புளிக்குப் பதில் அருநெல்லிக்காய் பயன்படுத்தி வழக்கம்போல் சாம்பார் செய்து பாருங்கள். இதே நெல்லிக்காய் மசித்ததை வைத்து ரசமும் செய்யலாம். எலுமிச்சம்பழ ரசம் வைப்பது போலவே! (எலுமிச்சம்) பழத்தின் புளிப்பைவிட (அருநெல்லிக்) காயின் புளிப்பு அப்படி ஒரு சுவை! அப்படி ஒரு மணம்! இந்த சீஸனுக்கு ஒரு மாற்றமான சமையல்... இருக்கட்டுமே!

- கீதா அனந்தகிருஷ்ணன்

கை முறுக்கு சுற்றலாமா?



கைமுறுக்கு என்றால் அத்தனை பேருக்கும் ஆசை. எத்தனையோ கலை தெரிந்திருந்தாலும்கூட முறுக்கு சுற்ற வரவில்லையே என்ற குறை ஏராளம் பேருக்கு உண்டு. "ஊரைச் சுற்றவரும் முறுக்கு சுற்ற வராது" என்பார்கள் குறையாக. எத்தனை பத்திரிகையில் பார்த்தாலும் சரி. பச்சரிசியில் முறுக்கு சுற்றலாம். புழுங்கல் அரிசியில் சுற்றலாம். எட்டுக்கு ஒன்று, நாலுக்கு ஒன்று இப்படி இருக்குமே தவிர எப்படிச் சுற்றுவது என்ற விதம் இதுவரை வந்ததாகத் தெரியவில்லை. கைமுறுக்குகூட கலைதான்.

என்னுடைய தோழி ஜானகி கோபாலன். குரோம்பேட்டையில்

வசிக்கிறார். முறுக்கு சுற்றுவது இவருக்குக் கைவந்த கலை. கோலம் மிக அழகாகப் போடும் இவர் கோலவடிவில், பழங்கள் வடிவிலெல்லாம் சுற்றுவார். கூடை, முறம் என்று உண்ணும் முறுக்கு, உண்ணா முறுக்காக (ஆம்! சாப்பிட மனம் வராது. பார்த்துக்கொண்டே இருக்கலாம்) ஆகும். பார்க்கும்போதே கரையும். இவரிடம் முறுக்கு சுற்றும் கலையை அறியலாமா?



பச்சரிசி முறுக்கானால் பிசுக்கு உள்ள அரிசியாக (பழைய அரிசியாக இருக்கக் கூடாது!) இருத்தல் நலம். அரை மணி நேரம் ஊறிய பிறகு வெள்ளைத் துணியில் முடித்து வைத்தால் நன்கு ஊறிவிடும். மிக்ஸியில் மாவாக்கி நல்ல 'நைஸ்' சல்லடையில் சலிக்க வேண்டும். மாவு மைதாமாவு கணக்காக இருக்க வேண்டும். உளுத்தம்பருப்பை வறுத்து (சிவக்க வறுக்க வேண்டாம்). நைஸாகப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். எட்டு பங்கு அரிசி மாவுக்கு 1 பங்கு உளுத்த மாவு போடலாம். பெருங்காய நீர் விடவும். கிட்டத்தட்ட 100 கிராம் 150 கிராம் வெண்ணெய் போடலாம். எள்ளு (வெள்ளை என் சுத்தம் செய்து கல் இல்லாமல்) போட்டு உப்பு நீர் விட்டுப் பிசையவும். மாவு பதமே கை சுற்றக் கைகொடுக்கும்.

சரி! மாவு கலந்தால் முறுக்கு தன்னாலேயே சுற்றிக் கொள்ளுமா? முறுக்குக் கலையே இங்கே தானே ஆரம்பமாகிறது. ஆம். ''முறுக்கும் கலை''தான்.

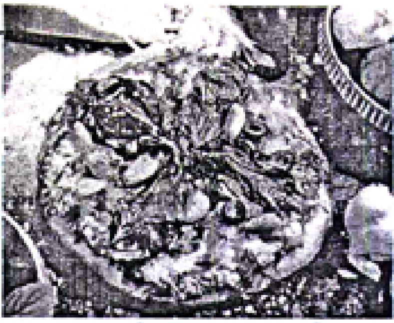
ஆரம்பத்தில் முறுக்கு சுற்றப் பழகிக் கொள்பவர்களுக்கு அரிய அரிய ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார் ஜானகி கோபாலன்.

முறுக்கு முறையாகச் சுற்றுவது எப்படி?

வழவழவென்று இருக்கும் மாவை உள்ளங்கையில் தேக்கி மெல்லியதாகத் திரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வளையை வைத்து மேற்புறமாக பேனா பிடிக்கும் மூன்று விரலால் (கட்டை, ஆட்காட்டி, மோதிர விரல்கள்) 'ஸ்க்ரூ' ஆணி திருகுகிற மாதிரி மாவைத் திருகிக் கொண்டே வர வேண்டும். முதலில் ஒரு இடம் கனம் ஒரு இடம் மெலிதாக வரும். ஆனால் 'ஸ்க்ரு' ஆணி மாதிரி திருகத் திருக வரும். வெள்ளைத் துணியில், மாவை நீளமாக்கிக் கொண்டு திருகிக் கொண்டே வந்தாலும் பழகும். இப்படியே பழக்கிக் கொண்டால் போதும். சுற்று அழகாக வரும். உண்ணும் பண்டமானாலும் கண்ணைக் கவர வேண்டாமா?

சுற்றிய முறுக்கைப் பதமாக எண்ணெயில் போட்டு பதமாக எடுத்தல்.

எண்ணெய் 'ஆசார எண்ணெய்' (அதான் தேங்காயெண்ணெய்! இதனோடு எந்த எண்ணெயும் உறவாட முடியாது. பொங்கி விடும். ஆசார எண்ணெய் என்பது கூட பொருத்தம் தானே!) வைத்தால்தான் முறுக்கின் தரம் உயரும். எண்ணெய் காய்ந்ததும், சுற்றிய முறுக்கை மெதுவாக எண்ணெயில் விட



சென்ற இதழில்
'செய்து பார்க்கலாமா?'
பகுதியில் இடம் பெற்ற சமையல்
குறிப்பில் சிறு மாற்றம்:

1. ஃப்ரூட் ஸால்ட் - என்பது ப்ரூட் ஸாலட் என்று அச்சாகி இருக்கிறது.

2. ஷார்ட் பிரடில் - நாட்டுச் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக பொடித்த சர்க்கரை என்று வரவேண்டும்.

வேண்டும். உடையாமல் விடுவதும் கலை. சில பேர் முறுக்கைப் போடும்போது "முறுக்முறுக்" காகும். (ஆம்! முறுக்கிய மாவு முறுக்கிக் 'கோணல் மாணல்' டிஸைன் வரும்) பொறுமை முக்கியம். சரி மாவு முறுக்கு எண்ணெயில் வேகிறது என்று வைப்போம்.

மாவு முதலில் பக்கவாட்டில் எல்லாம் வரிசைப் படகு சத்தம் மாதிரி போட்டுக் கொண்டு முறுக்கு எண்ணெயில் சுற்றிச் சுற்றிவரும். இப்போது திருப்ப வேண்டும். வெந்த முறுக்கு எண்ணெயில் மிதக்கும். எண்ணெயில் சுற்றிவரும். பிறகு கப்பல் மாதிரி ஓசையை அடக்கிக்கொண்டு நங்கூரம் பாய்ச்சிய கப்பலாக ஒதுங்கி நிற்கும். இதுதான் எடுக்கும் பதம். இப்படியெல்லாம் முறுக்கிலே எல்.கே.ஜி. முதல் பழக்கிக் கொண்டால் ஜானகி கோபாலன் மாதிரி பி.எச்.டி. பெறலாம்.

கிண்ணத்தைக் கவிழ்த்துச் சுற்றி கூடை பின்னுவார். பெருமாள் சடாரி பண்ணுவார். வண்ணக் கோலம். திருமண சீர் முறுக்கில் இவர் கை அனாயாசம் வியக்கவைக்கும். நிஜமாக உண்ண மனம் வராது. பார்த்து ரசித்தாலே போதும்.

இதற்கென ஓட்டை உள்ள பெரிய தட்டில் சுற்றி அப்படியே எண்ணெயில் விட வேண்டும். ஒருபுறம் வெந்ததும் தட்டு கழன்றுவிடும். முறுக்கு மேலே மிதக்கும். தட்டை எடுத்துவிடலாம். சின்ன கோல தட்டுகளைக் கூட பயன்படுத்தலாம்.

சித்திரமும் கைப்பழக்கம் என்கிற மாதிரி முறுக்கும் சுற்றிப் பழகினால் நான் மணி மணியாகச் சுற்றவரும். வெண்ணெய்க்குப் பதில் நெய் கூட விட்டுப் பிசையலாம். முறுக்கு நமுக்காமல் இருக்கும்.

முறுக்குக்கு நல்ல அரிசி, நைஸான மாவு, தேங்காய் எண்ணெய் இவை மூன்றும் மிகவும் முக்கியம்.

புழுங்கல் அரிசியில் செய்ய வேண்டுமானால் இட்டிலி அரிசியை சுமார் 2 மணி நேரம் ஊறவிட வேண்டும். கிரைண்டரில் உப்புடன் கூட்டி நைஸாக அரைக்க வேண்டும். மாவு நெகிழ்ச்சியாக இருந்தால் வெள்ளைத்துணியில் வைத்தால் கொஞ்சம் இறுகும்.

ஐந்துக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் உளுந்தமாவு மிகக் குறைவாக வெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சுற்றலாம். எப்படி ஆனாலும் சுற்றும்முறை அப்படியேதான்.

சுற்றுப் பழக்கம் நன்றாக வர சுற்றிக் கொண்டே இருங்கள். ஊரை அல்ல! முறுக்கை.

கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் :

வெள்ளையாக வேண்டும் என்று அரை நமுப்பில் எடுத்தால் 'பல்' டாக்டர் உதவியின்றிப் பல்லைப் பிடுங்கலாம். கவனமாகச் சுற்றிப் பதமாக எடுக்க மேலே உள்ள விஷயங்களின் உதவியோடு செய்யுங்கள்.

அந்தக் காலம் முதல் இந்தக் காலம் வரை பிறந்த வீட்டிலிருந்து பெண் போகும் போதெல்லாம் 'முறுக்கு' போகும். முறுக்கிக் கொள்ளும் மாமியார், மாப்பிள்ளை வீட்டில் கூட "முறுக்கு செய்து கொண்டு வந்தாள்" என்று பெருமை சேர்க்கும்!

- ஸரோஜா ரங்கராஜன்

மௌனக் குறியீடுகள்

வார்த்தைகளற்ற
மௌனக் குறியீடுகளாகக்
கடந்து போகிறது
சில சந்திப்புகள்

ஒற்றைப் புன்முறுவலோடு
உதட்டுச் சுழிப்பில்
அவதியுடன் கூடிய
அவசரத்தில்
தொலைத்து விடுகிறோம்
சில முகங்களை

உள்ளீடற்ற வெறுமையின்
உட்தவிப்புடன்
பகிர்தல் வேண்டி
நாம் காத்தும் கிடக்கிறோம்
பல சமயம்
ஒரு சிறு அழைப்பினை
மிகவும் எதிர்பார்த்தபடி

- பிரேம பிரபா





12-5-2006 சித்ரா பௌர்ணமி அன்று சிவபெருமானின் இருப்பிடமான திருக்கயிலாயத்தில் நடைபெறும்



ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்திலும், பார்வதியின் இருப்பிடமான மானஸரோவரில்

நடைபெறும் ஸ்ரீ மஹா ருத்ர ஹோமத்திலும் கலந்துகொள்ள அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், திருக்கயிலைநாதன் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கின்றோம்.

திருக்கயிலை நாதனின் திருவருளால் 7 ஆண்டுகளாக 'ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்' மூலம் திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர் - முக்திநாத் புனித யாத்திரையை நடத்தி வருகிறோம். இந்த புனித யாத்திரையில் நேரில் கலந்து கொள்ள இயலாதவர்களுக்காக மேற்கண்ட மாபெரும் ஹோமங்களை நேரில் சென்று நடத்த இருக்கிறோம். இதில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு கயிலாயபதியின் அருளைப் பெறுமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

சிவபெருமானின் இருப்பிடமான திருக்கயிலாயத்தில் ஸ்ரீ சிவபஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமம்!

புராண காலம்முதல் இன்றுவரையில் இதற்குமேல் ஒரு தீர்த்த யாத்திரை இல்லை என்ற பெருமையுடன் கைலாஷ்-மானஸரோவர் யாத்திரை திகழ்ந்து வருகின்றது. இமயமலையின் வடபகுதியில் (திபெத் - சைனா) திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர் அமைந்துள்ளது. இந்த பொன் மலையே சிவபெருமான் அம்சமாகும். காரைக்கால் அம்மையார் இப்புனித மலைமேல் காலால் நடக்க கூடாது என தலையினால் நடந்து சென்றார். பிரம்மா, திருமால், இந்திரன் உள்ளிட்ட தேவர்கள், முனிவர்கள், சித்தர்கள், யோகிகள், ஞானிகள் போன்றோர் திருக்கயிலாயத்தை சுற்றி அமர்ந்தும், குகைகளில் இருந்தும் தவம் செய்துகொண்டு இருக்கிறார்கள். இப்புனிதமான திருக்கயிலாயத்தில் 12-5-2006 சித்ரா பௌர்ணமி அன்று ஸ்ரீ சிவ பஞ்சாட்சர மஹா வில்வ ஹோமத்தை வேத சாஸ்திரங்களில் பாண்டித்தியம் பெற்ற வித்வான்களை கொண்டு நடத்த இருக்கிறோம். கயிலை நாதனுக்கு உகந்த பத்திரங்களில் முதன்மையான இடத்தைப் பெறுவது வில்வம். மூவிலை வில்வமே சிவபெருமானின் முக்கண்ணாகக் கருதப்படுகிறது. ஒரு வில்வ தளம் (இலை) லட்சம் பசும்பொன்னிற்கு சமமாகும். இதனை சிவனுக்கு அர்ப்பணித்தால் மஹாபாபங்கள் விலகி சகல சௌபாக்கியங்கள் உண்டாகும்.

பார்வதியின் இருப்பிடமான மானஸரோவரில் ஸ்ரீ மஹா ருத்ர ஹோமம்!

தேவர்களுக்காக பிரம்மா மானசீகமாக வழங்கியது மானஸரோவர் தடாகம். இப்புனித மண்ணை மிதிப்போரும், நீரை அருந்துவோர் பல நூறு பிறவிகளில் செய்த பாவங்கள் நீங்கி சொர்க்கம் அடைவர் என்று இராமாயணம் கூறுகின்றது. இந்த புனித தடாக கரையில் (பார்வதி இருப்பிடத்தில்) 12-5-2006 சித்ரா பௌர்ணமி அன்று ஸ்ரீ மஹா ருத்ர ஹோமம் நடத்த இருக்கிறோம். இந்த மாபெரும் ஹோமத்தில் கலந்து கொண்டு பார்வதியின் பேரருளைப்பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம். மேற்கண்ட இரண்டு ஹோமத்திலும் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு தங்களது பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப மானஸரோவர் தடாகத்தில் ஜலதீபம் ஏற்றப்படும்.

இந்த இரண்டு மாபெரும் ஹோமத்திலும் பங்கு பெற சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.1000 செலுத்தி முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

திருக்கயிலாயத்தில் நடைபெறும் ஹோமத்தில் பங்குபெறும் அன்பர்கள் சார்பாக சங்கல்பம் செய்து அதற்கான பிரசாதங்களுடன் ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட கயிலை நாதனின் வெள்ளி டாலரும், மஞ்சள் ரட்சை, கௌரிகுண்டம் தீர்த்தம் மற்றும் ஹோமபஸ்பம் ஆகிய அனைத்தும் கூரியர் மூலம் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மானஸரோவரில் நடைபெறும் ஹோமத்தில் பங்குபெறும் அன்பர்கள் சார்பாக சங்கல்பம் செய்து அதற்கான பிரசாதங்களுடன் மானஸரோவர் தடாகத்தில் இருந்து எடுத்து ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட சிவலிங்கம் மற்றும் மானஸரோவர் புனித மணல், மானஸரோவர் தீர்த்தம் ஆகிய அனைத்தையும் கூரியர் மூலம் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேற்கண்ட இரண்டு ஹோமங்களிலும் திதி மற்றும் வஸ்திரதானங்களில் கலந்து கொள்ளும் அன்பர்களுக்கு திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர் வண்ணப்படம், சுவாமி கமலாத்மானந்தர் எழுதிய கைலாஷ் - மானஸரோவர் (186 பக்கம்) எனும் புத்தகம் மற்றும் கயிலாயம் - மானஸரோவர் திருப்பயணம் பற்றிய சி.டி.யும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

புனித ஸ்தலங்களான முக்திநாத்தில் உள்ள கண்டகி நதியில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட சாளகிராமம், நர்மதா நதியில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட பாணலிங்கம் (நர்மதீஸ்வரர்) பஞ்சமுக ருத்ராட்சம், வலம்புரிசங்கு, ஸ்படிக மாலை, ருத்ராட்ச மாலை மற்றும் காமாட்சி விளக்கும் (பித்தளை) கயிலாயத்தில் நடைபெறும் ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்படுகிறது. இந்த 7யும் பெற விரும்புவோர் ரூ.1500/- தனியாக அனுப்பி வைத்தால் தங்களுக்கு கூரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். கயிலாயத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட சாளகிராமம், பாணலிங்கம் (நர்மதீஸ்வரர்), வலம்புரி சங்கு, பஞ்சமுக ருத்ராட்சம், ஸ்படிக மாலை, ருத்ராட்ச மாலை மற்றும் காமாட்சி விளக்கு ஆகியவற்றை வீட்டில் வைத்து பூஜித்து வந்தால் சகல ஐஸ்வர்யங்களும் உண்டாகும்.

பார்வதியின் இருப்பிடமான மானஸரோவரில் முன்னோர் வழிபாடு!

பார்வதியின் இருப்பிடமான மானஸரோவரில் முன்னோர் வழிபாடு (திதி) முறையாகவும், முழுமையாகவும், நம் முன்னோர்கள் நினைவாக வஸ்திரதானத்துடனும் ஜலதீபம் ஏற்றி செய்யப்படுகிறது. இந்த முன்னோர் வழிபாட்டில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பித்ரு தேவதைகளின் ஆசிர்வாதத்தை பெற்று பித்ரு தோஷங்களில் இருந்து நிவர்த்தி பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம். திதி செய்ய விரும்புகிறவர்கள் ரூ.750/- தனியாக அனுப்புவதோடு, யாருக்கு திதி செய்ய வேண்டுமோ அவரின் பெயர், கோத்திரம் போன்ற விபரங்களை அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஹோமம் மற்றும் திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர் புனித யாத்திரையில் நேரில் பங்குபெற விரும்பும் அன்பர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் : 9340022233

மேற்கண்ட ஹோமங்கள் மற்றும் புனித காரியங்களில் கலந்துகொள்ள விரும்பும் அன்பர்கள் தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை Sri Kailash Ashramam, என்ற பெயரில் Cheque / D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.



ஸ்ரீகைலாஷ் ஆஷ்ரமம்

SRI KAILASH ASHRAMAM

(Information Centre for Kailash-Manasarover& Mukthinath)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 4. Tel : 30946527



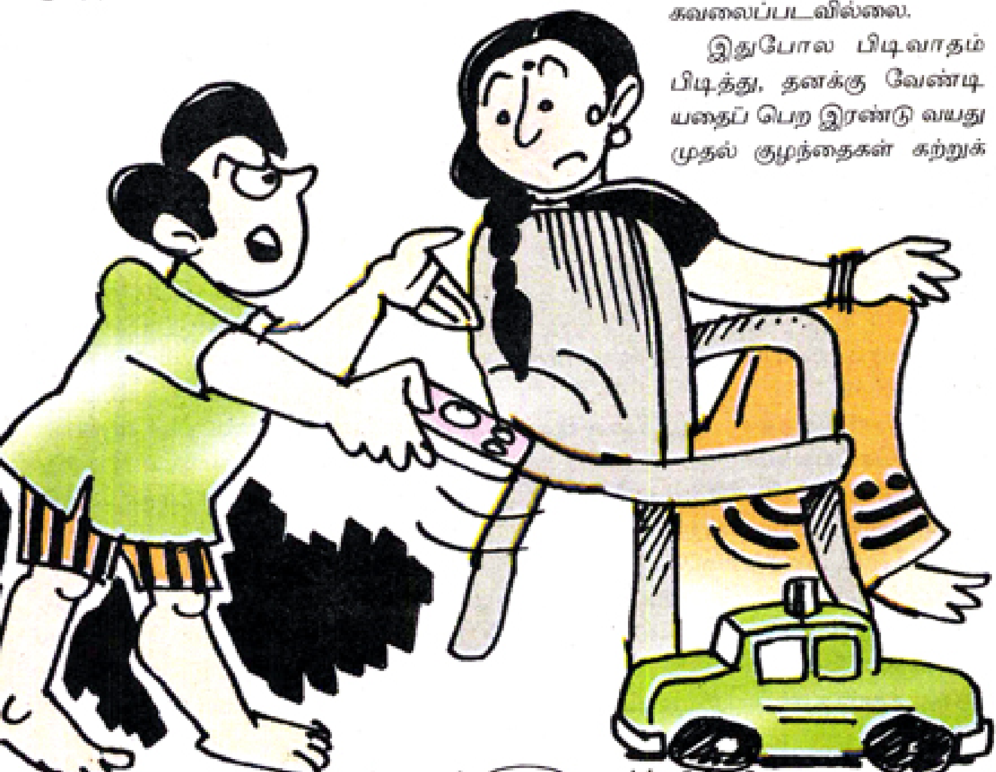
மனநல ஆலோசகர் பிருந்தா ஜெயராமன்



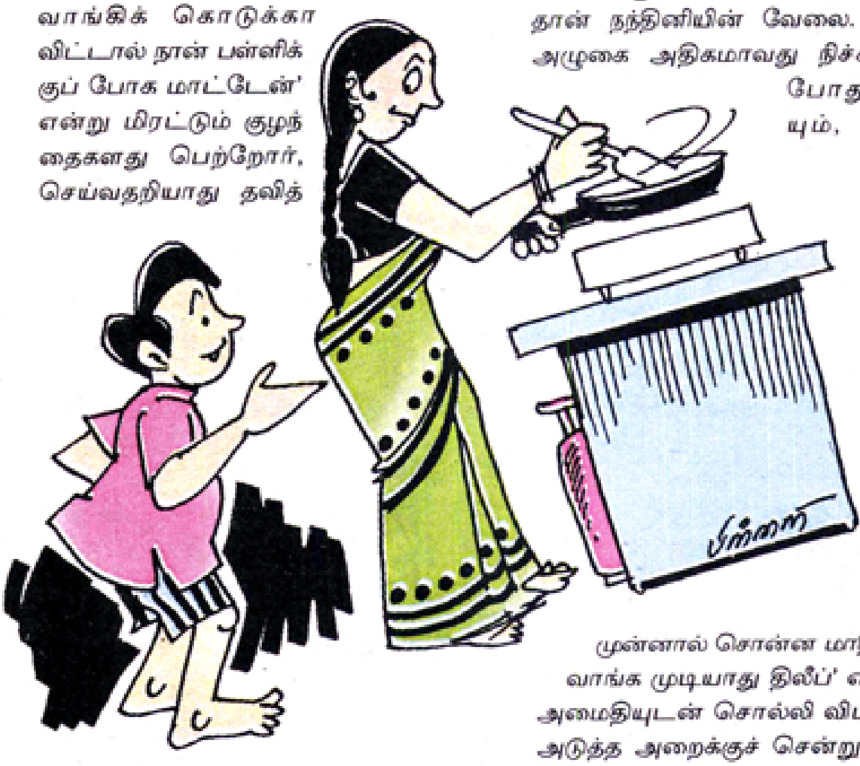
அடம்பிடிக்கும் குழந்தையை அடக்குவது எப்படி?

திலீப் (நான்கு வயது) விளையாடிக் கொண்டிருந்த 'ரிமோட் கண்ட்ரோல்' கார் திடீரென்று ஓடவில்லை. இதனால் மிகவும் 'அப்ஸெட்' ஆன திலீப் அம்மாவின் உதவியை நாடினான். 'ரிமோட் கண்ட்ரோலை' முரட்டுத்தனமாகக் கையாண்டதாலோ என்னவோ, அவன் தாய் நந்தினியால் சரி செய்ய முடியவில்லை. உடனேயே, அம்மா சொல்லச் சொல்லக் கேட்காமல் திலீப், அப்பாவை 'செல் போனில் கூப்பிட்டுப் பிடுங்கி எடுத்து, இந்த 'ரிமோட் கண்ட்ரோலை' ரிப்பேர் செய்ய முடியாவிட்டால், அன்றே தனக்கு புதிய கார் (அதே மாதிரி) வாங்கித்தர அப்பாவைச் சம்மதிக்க வைத்து விட்டான்! பிறகுதான் அவன் முகத்தில் சிரிப்பு வந்தது. நந்தினி கணவரிடம் திட்டுவாங்கியதைப் பற்றி அவன் கவலைப்படவில்லை.

இதுபோல பிடிவாதம் பிடித்து, தனக்கு வேண்டியதைப் பெற இரண்டு வயது முதல் குழந்தைகள் கற்றுக்



கொள்கிறார்கள்! திலீப்பின் பெற்றோர் சம்மதித்தது சரியா? இந்த வயதில் 'பாவம்' என்று நினைத்து இடம் கொடுக்கக் கொடுக்க, குழந்தைகள் தாம் நினைப்பது நடக்க வேண்டும் என்று செயல்பட ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். விடலைப் பருவம் வரும்போது, 'இந்த நிமிடம் எனக்கு விலை உயர்ந்த ஷூ வாங்கிக் கொடுக்கா விட்டால் நான் பள்ளிக்குப் போக மாட்டேன்' என்று மிரட்டும் குழந்தைகளது பெற்றோர், செய்வதறியாது தவித்



துக் கொண்டிருப்பதை நான் பார்க்கிறேன்.

நந்தினி இந்தச் சூழ்நிலையில் என்ன செய்யலாம்?

- முதலில் திலீப் செய்யும் போனை எடுக்க வேண்டாம் என்று கணவருக்கு எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பி விடுவது.
- அப்பா போனை எடுக்காததால், ரகளை அதிகமாகும். நந்தினியிடம் பிடிவாதம் பிடிப்பான். 'சாரி, திலீப், இது விலை உயர்ந்த கார். மறுபடியும் வாங்க முடியும்னு எனக்குத் தோணவில்லையே!' என்று வருத்தமான குரலில் சொல்வது.

தவிர்க்க வேண்டியது. 'அதென்ன அத்தனை பிடிவாதம்?' என்று கோபப் படுவது அல்லது, 'நீ நினைப்பது நடக்காது' என்று மிரட்டுவது.

- ஒரு முறை 'ஏன் முடியாது' என்பதை குரலை உயர்த்தாமல் அமைதியாக, அழுத்தமாகச் சொல்வது மட்டும் தான் நந்தினியின் வேலை. திலீப்பின் அழுகை அதிகமாவது நிச்சயம். அப்போது மறுபடியும், 'நான் முன்னால் சொன்ன மாதிரி, மறுபடி வாங்க முடியாது திலீப்' என்று அதே அமைதியுடன் சொல்லி விட்டு நந்தினி அடுத்த அறைக்குச் சென்று 'பிஸி'யாக ஏதாவது செய்வது நல்லது! 'இப்போ முடியாது' என்று சொல்வது தவிர்க்கப் படவேண்டும். ஏனெனில், 'பின் எப்போ?' என்று கொக்கி போட்டுப் பிடித்து விடுவான்! குழந்தைகள் மகா புத்திசாலிகள்!

திலீப்பை விட்டுவந்த அறையில் பூகம்பம் வரலாம். அல்லது நந்தினியைத் துரத்திக்கொண்டு அவன் கோபமாக அடிக்கலாம். 'அதெப்படி அம்மாவை அடிப்பாய்?' என்று அடிக்கும் பிரச்



ஈஸி வளையல் ஸ்டாண்ட்!

சின்ன புத்தகத்தைச் சுருட்டி நடுவில் ஒரு ரப்பர் பாண்ட் போட்டு, அதில் குழந்தைகள் வளையல்களை வரிசையாக மாட்டி வைக்கலாம். பெரிய புத்தகமாக இருந்தால் பெரிய வளையல் வைக்கலாம்.

- லதா கண்ணதாசன்

னைக்கு நந்தினி தாவவேண்டாம். 'ரியாக்ட்' செய்யாமல் நந்தினி தன் செயலைச் செய்து கொண்டிருந்தால் போதும். பேச்சே தேவையில்லை. எவ்வளவு நேரம் தான் அடிப்பான்? அதை விட்டுவிட்டு, 'ப்ளீஸ், மம்மி; இந்தத் தடவை மட்டும்...' என்று கெஞ்ச ஆரம்பிப்பான். கீறல் விழுந்த 'ரெக்கார்டு' மாதிரி, நந்தினி அதே அமைதியான குரலில், 'சாரிப்பா; நான் முன்னாலே சொன்னதே தான்' என்று பதிலளித்துவிட்டு, அவனைக் கட்டி முத்தமிடுவதோ, அவனுக்குப் புத்திமதி சொல்வதோ - இரண்டையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

- 'ரெக்கார்டட் மெஸேஜ்' முடிந்தவுடன், 'சாப்பிடுகிறாயா?', 'பக்கத்து வீட்டு.... உடன் விளையாடுகிறாயா?' என்று கேட்கலாம். தன் கோபத்தைத் தெரிவிக்க, திலீப் விறைப்பாக, 'வேண்டாம்; போ' எனலாம். மறைந்திருக்கும் கோபத்தை, எதிர்ப்பைப் புரிந்து கொள்ளாத மாதிரி, நந்தினி, 'சரி, பசித்தால் கூப்பிடு; சாப்பாடு கொடுக்கிறேன்' என்று சொல்லிவிட்டுத் தன் வேலையைப் பார்க்கலாம்.

- மிக முக்கியமான விஷயம்: இந்த நிகழ்வுக்குப் பின் உடனடியாக திலீப் செய்யும் நல்ல செயலை - மிகச் சிறிய தானாலும் - கவனித்துப் பாராட்டி முத்தம் கொடுக்க நந்தினி தவறக் கூடாது. ('அடடே! ரொம்ப சமத்தா இருக்கிறே; இந்த சமத்து அப்போ எங்கே போச்சு?' என்று கிண்டல் செய்யக் கூடாது.)

பெற்றோருக்கு நான் இவ்வளவு விவரமாகச் சொல்வதன் காரணங்கள் இரண்டு:

1. இப்படியே பிடிவாதம் வளர்ந்து கொண்டே போனால், பெற்றோர் மாதிரி மற்றவர் திலீப்புக்கு விட்டுக்கொடுக்க மாட்டார்கள். உறவுகளில் பல பிரச்னைகள் விளைய சந்தர்ப்பம் உண்டு. மேலும், திலீப் ஏமாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ள இப்போதிலிருந்து பழக்குவது நல்லது.

2. திலீப் பிடிவாதத்தின் மூலம் சாதித்துக்கொள்ள முடியாது என்பதையும், பிடிவாதத்தால் பெற்றோரின் கவனத்தை ஈர்க்க முடியாது என்பதையும் ஒரே வாரத்தில் புரிந்து கொள்வான். குழந்தைகளுக்கு வேண்டியது பெற்றோரின் கவனம், பாராட்டு. வேண்டாத செயல்களால் இவை கிடைக்காமல் போக, நல்ல செயல்கள் தானே அதிகரிக்கும். ஒரே வாரத்தில் திலீப் வழிக்கு வருவான்.

நந்தினிக்குத் தேவை - தொடர்ந்து இதே வழியில் செயல்பட வைக்கும் பொறுமையும் நம்பிக்கையும். ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில்.... ஊஹூம்... பதினைந்திலேயே வளையாது!



மூலிகை வெள்ளம்!

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். நோயென்று பாயில் படுக்காமல் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்தனர். இன்றும் அதுபோல் இயற்கையை மதித்து வாழ்க்கையை வாழ்கின்ற மக்கள் இருக்கிறார்கள் என்றால் அது கேரளத்தில்தான்! கேரளத்தில் யாரும் பச்சைத் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. காய்ச்சிய தண்ணீர் தான்! அதுவும் சீரகம் போட்டுக் காய்ச்சிய வெள்ளம்தான். அது கூட இரண்டு மூன்று நாட்களில் பழைய வாடை வரும்.

ஆனால் மூலிகைப் பொடி போட்டுக் காய்ச்சிய வெள்ளம் இருக்கிறதே ஒரு வாரம் ஆனாலும் கெடாமல், மூலிகை வாசனையோடு இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில்...! கண்ணாடி தம்ளர்களில் கொடுத்தார்கள்.

வாங்கிக் குடித்தபோது, மழைபெய்து கிளம்பும் மண் வாசனை தந்த மகிழ்ச்சியும், புழைகளில் சிறு வள்ளங்களில் (படகுகள்) பயணித்த சுகமும், பச்சைக் குறுமிளகைக் கொடியிலிருந்து அப்படியே பறித்துத் தின்ற விறுவிறுப்பையும் விட இதமாக இருந்தது. அப்படிக் காய்ச்சிய குடிநீரில் என்ன பொடி போடுகிறார்கள் என்று கேட்டு விடாப்பிடியாக அவற்றை எழுதிக்கொண்டு வந்தேன். உங்களுக்காக...

பொடியாகக் கிடைக்கும் அந்த மூலிகைக் கலவையில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளவை:

கரிங்காலி (கத்தைக்காம்பு), சீரகம், நன்னாரி, ராமச்சம் (விளாமிச்சை வேர்), நகரம், லவங்கம், கோஷ்டம், சீதளத்வயம், ஏலம், பத்மகம், ஓமம், கரம்பு, தனியா, மிளகு, சுக்கு ஆகியவை. இந்தக் குடிநீர் ஜீரண சக்தியைத் தூண்டுகிறது என்றும், அதன் மென்மையான மணம் உடலுக்குப் பலவித மூலிகைகளின் நன்மையையும் தரும் என்றும் சொல்கிறார்கள். சுமார் ஐந்து லிட்டர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் கொதிக்கும்போது ஒரு தேக்கரண்டி மூலிகைப் பொடியைப் போட்டு மூடி வைத்துவிடவும். ஆறியபிறகு



வடிகட்டிப் பாட்டில்களில் நிரப்பி வைக்க வேண்டும்.

சரி, இந்த மூலிகைப் பொடி கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்யலாம்? நமக்குத் தெரிந்த சுத்தைக்காம்பு, மிளகு, லவங்கம், ஏலக்காய், சுக்கு, ஜீரகம், தனியா, ஓமம், நன்னாரி ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து குடிதண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கும்போது போட்டுப் பயன்படுத்த லாம். மொத்தத்தில் 'நீரைக் சுருக்கிக்குடி' என்ற பழமொழிக்கு மரியாதை தர வேண்டிய காலம் இது என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் நோய் இல்லாமல் நூறாண்டு வாழலாம் அல்லவா?

வாசகியரின் பங்குக்கு

சளி நிவாரணி

தூதுவளை சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு கப் சுத்தப்படுத்திய தூதுவளை
வெள்ளைப் பூண்டு - 7 பல்
பெ.வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 2
பச்சை மிளகாய் - 4
வர மிளகாய் - 1
நெல்லிக்காய் - 1
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு
புளி - சிறிதளவு

செய்முறை:

தூதுவளையை சுத்தப்படுத்தியபின் பூண்டு, வெங்காயம், ப.மிளகாயை நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி துண்டுகளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்தை உதிரியாக வேக வைத்து இறக்கவும்.

பின் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகும் வரமிளகாயும் தாளித்து, சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறும் முன் நெல்லிக்காய், ப.மிளகாய், இஞ்சி, பெ.வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்காமல், சற்று முன்பாகவே அரைத்து சாதத்துடன் கலந்து கொள்ளவும். இதனை இப்படியே சட்டினியாகவே இட்லி, தோசைக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். மழை காலத்தில் தொண்டையில் கபமும் சளியுமாக அவதிப்படும் குழந்தைகளுக் கும், முதியோருக்கும் மருந்தே உணவாக, உணவே மருந்தாகப் பயன்பட்டு 'சளி நிவாரணி'யாகப் பயன்படும். நெல்லிக்கனி - படுக்கையில் இருப்பவரையும் எழுந்து நடமாட வைக்கும் உயிர்க்கனி. எனவே நாவுக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் ஏற்ற உணவு.

- திருமதி வசந்தா துரைராஜன், கிண்டி

மொறு மொறு ஸ்நாக்ஸ்!



மதியம் சமைத்த சாதம் மீந்து விட்டாலோ, அல்லது இரவில் சப்பாத்தி செய்ய கோதுமை மாவு போதவில்லை என்றாலோ கவலை வேண்டாம். சாதத்தை நன்கு மசித்துக் கொண்டு, அதில் தேவையான உப்பு, காரப்பொடி சேர்த்து, சாதத்தைப் போல ஒன்றரை மடங்கு கோதுமை மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து, சப்பாத்தி செய்து சூடாகச் சாப்பிட்டால் அருமையாக இருக்கும். செய்த உடனே சப்பாத்தியைச் சாப்பிடப் போவதில்லை என்றால், கல்லிலிருக்கும் சப்பாத்தியின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிருதுவாக இருக்கும்.

- சத்யா கோவிந்தராஜன்


Our jewelry comes at a SMALL PRICE
NARAYANA™
pearls & gems
MAIN SHOW ROOMS
KASI ARCADE,
Next to GRT Hotel,
116 Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17,
Phone : 044 - 2815 3457 / 5624
PONDY BAZAAR
Fathima Plaza
T.Nagar,
Chennai -17
Phone: 044 - 2815 5094 / 3660
ADYAR
57, L.B. Road,
Chennai - 20
Phone: 044 - 2446 2592
(Opp. Ganapathi Ram Theatre)
VADAPALANI
Ist Floor, Raahat Plaza,
Arcot Road, Chennai - 26
Phone: 044 - 5514 5092
(Near Vadapalani Bus Terminus)
NUNGAMBAKKAM
Eldorado Building,
G9 - Groud Floor,
N.H.Road, Chennai - 34
Phone: 044 - 5218 1463

இனிக்கும் உணவு,

என் மாப்பிள்ளைக்கு குஜராத் மாநிலத்தின் மேற்கு கோடியில் 'கச்' ஜில்லாவில் 'முந்த்ரா' என்கிற துறைமுகத்தில் வேலை.

'த்வாரகா யாத்திரையெல்லாம் போகலாம், இங்கு வா' என்று என் பெண் ஃபோனில் கூப்பிட்டுக் கொண்டே இருந்ததால், கிளம்பி விட்டேன் முந்த்ராவுக்கு.

பெங்களூரிலிருந்து நேர் ரயில் இருப்பதால் இரண்டடுக்கு குளுகுளு பெட்டியில் ரிசர்வ் செய்து தனியாகப் பயணத்தைத் தொடங்கினேன். வாரத்தில் ஒருநாள் மட்டுமே அந்த நேர் ரயில் விடுகிறார்கள். சனிக்கிழமை இரவு பெங்களூரை விட்டால், திங்கள் காலை 7.30 மணிக்கு ஆமதாபாதை அடைந்தது.

பே! பே!

நான் அங்கு போய்ச் சேர்ந்த மறுநாள், "வேலைக்காரி வந்து கூட்டி மெழுகி சுத்தம் செய்து விட்டுப் போவாள்'' என்று சொல்லி விட்டு என் பெண் வேலைக்குப் போய் விட்டாள். அதே போல் பதினொரு மணி அளவில் 50 வயது மதிக்கக்கூடிய குஜராத்தி பெண்மணி வந்தாள். வேலை முடிந்து கிளம்பு முன் அவளுக்கு டீ போட்டுக் கொடுத்து விட்டு, குடிக்கும் போது பொதுவாகப் பேச்சுக் கொடுத்தேன்.



• குஜராத்தி 'தாலி'

"எத்தனை வீடு செய்கிறாய்?"

"பே! பே!" என்று அவள் பதில் சொன்னதும் திடுக்கிட்டேன்.

ஊமை போலிருக்கு என்று பரிதாபப்பட்டு மாலை என் பெண்ணிடம் கேட்டேன்.

"இல்லையே, அதிகம் பேசாமல் வேலையை

துணிகளின் மேல் தேவையான வடிவத்தில் புள்ளிகள் குறித்துக் கொண்டு, நகத்தால் அந்தப் பகுதியைப் பிடித்து நூலால் இறுக்கமாகச் சுற்றி சிறு சிறு முடிச்சுகளாக மாற்றி விடுகிறார்கள். எத்தனை முடிச்சோ அதற்குத் தக்க கூலி கிடைக்கும்.

இனிய மக்கள்



முடித்து விட்டுப் போவாள் அவ்வளவுதான்: மற்றபடி சம்பளம், வேலை, எல்லாம் அவளிடம்தானே பேசி னேன்!''

''என்னவோ தெரியாது. நான் கேட்டதற்கு 'பே பே' என்றாள்.''

''நீ என்ன கேட்டாய்?''

''எத்தனை வீடு செய் கிறாய் என்று கேட்டேன்.''

''நான் நினைச்சேன். அவள் ரெண்டு வீடு செய் கிறாள். அதைத்தான் உன்னி டம் 'பே' என்று சுருக்கமா கச் சொல்லியிருக்கிறாள். குஜராத்தியில் 'பே' என்றால் ரெண்டு என்று அர்த்தம்.''

நான் அசடுவழிந்தாலும், சூட் டோடு சூடாக குஜராத்தி அரிச்சுவடி வாங்கி வந்து, படிக்கவாவது கற்றுக் கொள்ளலாம் என்று ஆரம்பித்து விட்டேன்.



★ ஜைன கோவிலில்...

நிலநடுக்கத்துக்கு நடுங்கினேன்

2001 ஆம் ஆண்டு குஜராத் பூகம்பத்தின் போது தரைமட்டமாகிப் போன 'புஜ்' என்கிற ஊரைப் பற்றி நினைவிருக் கிறதா? இப்போது நாங்கள் வசிப்பது அதற்கு அருகில்தான். என் அடிமனத்தில் அந்தப் பயம் பதிந்திருந்ததோ என்னவோ. நான் அங்கு போன சில வாரங்களுக்குள் ஒருநாள் மதியம் நான் மட்டும் வீட்டிலிருந்த நேரம். தொலைவில் வெடிச் சப்தம் போல் கேட்டு ஜன்னல் கண்ணாடிகள் நடுங்கின. உடனே நான் பயந்து போய் வாசல் கதவைத் திறந்து வெட்டவெளிக்கு வந்ததோடு, வேலைக்காரியையும்



"வெளியில் வா, அப்புறம் செய்யலாம்" என்றேன். அவன் சட்டையே பண்ணாமல் ஏதோ கூறிவிட்டு வேலையைத் தொடர்ந்தான். மீண்டும் இரண்டு முறை அதே மாதிரி சப்தம் வரவும் நான் அவன் கையைப் பிடித்து வெளியில் இழுத்துக் கொண்டு வந்தேன். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணையும் குழந்தையுடன் வெளியில் வந்துவிடச் சொன்னேன்.

ஆனால், அவன் வந்ததும் என் வேலைக்காரி குஜராத்தியில் ஏதோ சொன்னான். அதைக் கேட்டு நிம்மதியடைந்த அந்தப் பெண், "பூகம்பம் இல்லை ஆன்ட்டி, ஊருக்கு வெளியே புது ஃபாக்டரிக்காக இடம்தயார் பண்ண வெடி வைக்கிறாங்களாம் அது தான் சப்தம்" என்றாள்.

பெரிய அளவில் அசல் பூகம்பத்தையே சந்தித்து இழப்புகளை அனுபவித்திருந்த அவர்களுக்கு என் பயம் அநாவசியமாகத் தோன்றியிருக்கும் பாவம்!

• இனிய மக்கள்



பல வடிவங்களில் 'பேசன்'

குஜராத்திய தின்பண்டங்கள் (நம்கீன்' என்ற ஹிந்தி சொல் உப்புப் போட்ட நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப் பொதுவான பெயர்) பலவும் கடலை மாவு ('பேசன்') இல்தான் தயாரிக்கிறார்கள். மெல்லிய ஓமப்பொடி 'சேவ்', 'புஜியா', பட்டையான ரிப்பன் 'பாப்டா', மெல்லிய ரிப்பன் 'பாப்டி', காராசேவு போன்ற 'காட்டியா' இவையெல்லாம் பூந்தி உள்பட எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த கடலை மாவு தின்பண்டங்கள். அதைத் தவிர ஆவியில் இட்டிலி போன்று வேகவைக்கும் 'க்கமன்' கடலை மாவில் தயாராகிறது. 'கடி', 'காண்ட்வி' யும் கடலை மாவுதான். வேளை நேரம் பார்க்காமல் எந்தச் சமயத்திலும் சாப்பாடு மாதிரி இவற்றைச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

ஹோட்டலுக்குப் போய் குஜராத்தி 'தாலி' என்று சாப்பாடு கேட்டால், தட்டு நிறைய கிண்ணம் கிண்ணமாக வைக்கும் அயிட்டங்கள் எல்லாம் ஊறுகாய் உள்பட லேசான இனிப்புடன் தான் இருக்கும். இதற்கு மேல் 'ஸ்வீட்' இரண்டு வகை வரும் போது திகட்டி விடும். இங்கு பெரும்பாலானோர் சைவம்தான். அதிலும் வெங்காயம், பூண்டு சாப்பிடாத பேர்கள் நிறைய.

• பச்சை பேரீச்சம்பழம்



பச்சை பச்சையாக பேரீச்சம்பழம்!

பேரீச்சை மரங்கள் உள்ள தோப்புக்கள் முந்த்ராவில் நிறைய. வெயில் காலத்தில் பச்சை பேரீச்சம் பழம் கிடைக்கும். ஆரஞ்சு, மஞ்சள் நிறங்களில் இரண்டு ரகம் உண்டு. சிறு துவர்ப்புடன் கூடிய ருசியாக இருக்கும். முந்த்ரா

பேரீச்சைக்குப் பேர் போனது. பச்சை பேரீச்சம் பழங்களைப் பக்குவப்படுத்தி அட்டைப் பெட்டிகளில் 'பாக்' செய்தது தான் நாம் கடைகளில் வாங்கும் பேரீச்சை.

பாகிஸ்தான் எல்லையில்

'நாராயண ஸரோவர்' என்கிற ஓர் இடம்: அங்கு அரபிக் கடலை ஒட்டினாற் போலவே ஒரு பெரிய குளம் உவர்க்காத நீருடன் இருக்கிறது! இங்குள்ள புராதான மான கோட்டைக்குள் மகாவிஷ்ணுவின் பெரிய கோவில் இருக்கிறது. ஸ்வாமியின் நாமம் த்ரிவிக்ரமராயஜி என்பது.

இந்த இடம் தாண்டி கடலில் சற்று தூரம் சென்றால் பாகிஸ்தான் எல்லைப் பகுதி வந்து விடுவதால் கரையில் பாது காப்புத் துறையின் கண்காணிப்பு பலமாக இருக்கிறது. அருகே கோடேஸ்வரர் மகா தேவ் கோவிலிலிருந்து சூரியன் அஸ்தமிக் கும் காட்சி ரம்யமாக இருக்கிறது.

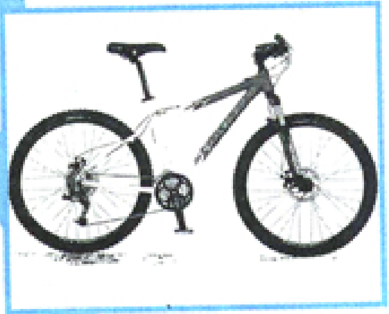
நகம் வளர்த்தால் பிழைப்புக்கு வழி

முந்த்ராவில் நிறையப் பெண்களின் இடதுகை கட்டைவிரல் நகம் நீளமாக உறுதியாக இருந்தது. காரணம் என்ன வென்றால், இந்த ஊரில் 'பாந்தனி' துணி களை நூலால் கட்டி சாயம் தோய்க்கிற தொழிலை வீடுகளில் பெண்கள் குடிசைத் தொழிலாகச் செய்கிறார்கள். துணிகளின் மேல் தேவையான வடிவத்தில் புள்ளிகள் குறித்துக் கொண்டு, நகத்தால் அந்தப் பகுதியைப் பிடித்து நூலால் இறுக்கமாகச் சுற்றி சிறு சிறு முடிச்சுகளாக மாற்றி விடு கிறார்கள். எத்தனை முடிச்சோ அதற்குத் தக்க கூலி கிடைக்கும். பிறகு தாவர வண் ணங்களாலும், சில வகை மண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் வண்ணங்களாலும் சாயம் தோய்க்கிறார்கள். ரசாயன வண்ணங் களை சாதாரணமாகத் தவிர்க்கிறார்கள். உலர்ந்தபின் முடிச்சைப் பிரித்தெடுத்தால் புள்ளிகளாக 'டிசைன்' தெரியும்.

கோவில் இல்லாத ஊரில்...

..... குடியிருக்க வேண்டாம் என்பது மூத்தோர் வாக்கு. முந்த்ராவிலும் சிறிதும் பெரியதுமாக ஜைன 'மந்திர்'களும் சிவன் கோவில்களும் உண்டு. 'மாதாநொமத்' என்கிற இடத்திலுள்ள நினைத்ததை நிறைவேற்றிக் கொடுக்கும் 'ஆசாபூரா மாதா' இங்குள்ள மக்களுக்கு கண்கண்ட தெய்வம். குஜராத்தின் மூலைமுடுக்கிலிருந் தெல்லாம் நடந்தே வந்து நவராத்திரியின் போது ஆசாபூராமாதாவுக்கு வேண்டு தலை பூர்த்தி செய்கிறார்கள். கழுதை வாகனத்தின் மீதமர்ந்த 'சீதலாமாதா' என்கிற அன்னையையும் வழிபடுகிறார் கள்.

- அரவிந்தா



முதலில் பெயர் போடுங்க

இப்பொழுது பரவலாக பள்ளிகளில் சைக்கிள் இலவசமாக வழங்கப்படும் நிலையில் சைக்கிளைப் பெற்றவர்கள் உடனடியாக அதில் தங்களின் பெயரை எழுதி விடுங்கள். ஏனெ னில் அனைத்து வண்டிகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதால் உங்கள் வண்டியைக் கண்டு பிடிப்பது எளிதாகும். மேலும் இது வண்டி மாறா மல் இருக்கவும் உதவும்.

- இரா. கணேசன்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் 'இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

இது பணம் வளர்த்த கதை

ஜனவரி 2006 மங்கையர் மலரில் வெளியான பணம் வளர்ந்த கதை கட்டுரை உண்மையிலேயே ஒரு புது வருட பரிசு! இதனைப் பற்றி என் அனுபவம் இதோ!

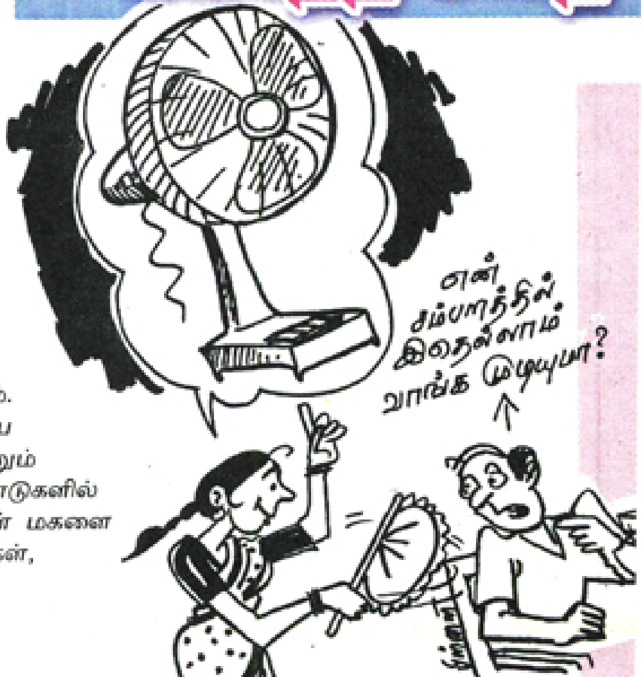
"என் இந்தச் சம்பளத்தில் இந்த மாதிரி பொருட்கள் எல்லாம் வாங்க முடியுமா?" என் கணவர் என்னிடம் அன்று (1964) கேட்ட கேள்வி. இப்படி கேள்விக்குறியான அந்தப் பொருள் ரூ. 200/- விலையுள்ள ஒரு மேஜை விசிறிதான். அன்று அதன் விலை ரூ. 200/- சேமநல நிதியில் இருந்து பணம் எடுத்து அதை வாங்கினோம். சாதாரணமாக ரூ. 200/-ஐ மாதம் ரூ. 20/- வீதம் திரும்பச் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் என் கணவர் அதனை மாதம் ரூ. 50/- வீதம் பிடிக்கும்படி எழுதிக் கொடுத்தார். 'நான்கு மாதங்களில் அந்தத் தொகை பிடிக்கப்பட்டு விட்டது. என் கணவர் பின்புதான் நிம்மதியானார். 'நான்கு மாதங்களாக ரூ. 50/- இல்லாமலே செலவு செய்ய முடிந்தபோது நாம் ஏன் அந்தப் பணத்தை சேமிக்கக் கூடாது?' என நான் எண்ணினேன். என் கணவரும் சம்மதித்தார். அத்துடன் வருடாந்திர சம்பள உயர்வாக வந்த பணத்தையும் சேர்த்து தபால் நிலையத்தில் ஒரு வருட ரெக்கரிங் டெபாஸிட் கணக்கைத் துவக்கினோம். அப்படி ஒரு வருடத்தில் கிடைத்த தொகையை வங்கியில் ஃபிக்ஸட் டெபாஸிட்டில் போட்டோம். ஆனால் முதலில் தொடங்கிய ரெக்கரிங் டெபாஸிட் இன்னும் தொடர்கிறது. இந்த 40 ஆண்டுகளில் பல லட்சம் சேமித்து, எங்கள் மகனை நன்கு படிக்க வைத்து நகைகள், மற்றும் சீர்வரிசைகளுடன் திருமணம் செய்து வைத்தோம். மகனையும், நன்கு படிக்க வைத்தோம். வாழ்வில் இருவருமே சிறப்பாக செட்டிலாகி விட்டனர்.

நாங்களும் ஒரு வீடும் வாங்கி விட்டோம். எங்கள் முதுமைக் காலத்துக்காகவும் சேமித்துள்ளோம். எங்கள் மருத்துவச் செலவு போன்றவற்றுக்காக மகனையோ, மகளையோ எதிர்பார்க்காமல் எங்கள் தேவைகளை நாங்களே பார்த்துக் கொள்கிறோம்.

இன்று ஒருவர் சம்பளம் போதாமல் கணவன், மனைவி இருவரும் சம்பாதித்தும் பற்றாக்குறையாகக் காரணம் சிக்கன முறையைக் கையாளாததே!

இதுவே நான் பணம் வளர்த்த கதை!

- கமலா



சிறுகதை

நம்பிக்கை

சரஸ்வதி



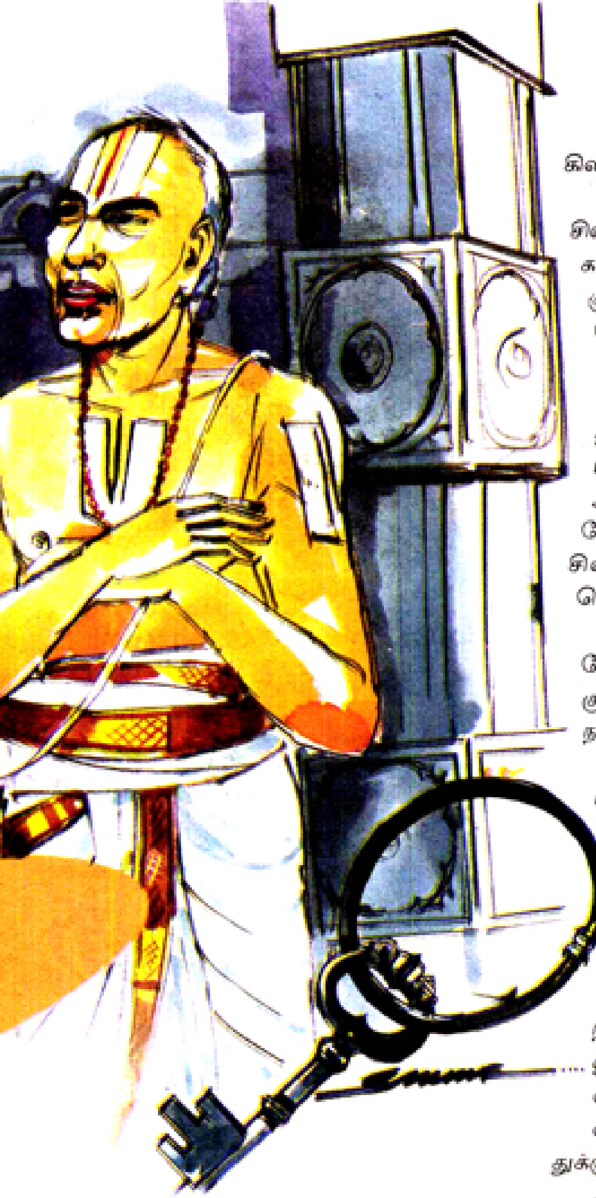
பெருமாள் கோயிலில் தளிகை நிவேதனமாகி பெரிய தீபாராதனை நடக்க இருந்தது.

பார்வதம் கோயிலின் மணி ஓசை கேட்டு தீபாராதனை பார்க்க பரக்கப் பரக்க வந்து கொண்டிருந்தாள்.

பட்டர் மாமியைப் பார்த்ததும், "மாமி, சீக்கிரம் வாங்கோ. சரியான சமயத்தில் வந்தேள். பெருமாளுக்குத் தீபாராதனை ஆகப் போகிறது" என்றார்.

பட்டர் யாரை அப்படிக் கூப்பிடுகிறார் என்று எல்லோர் கண்களும் திரும்ப ஒரு எழுபது மதிக்கத்தக்க பெண்மணி சற்று நரை விழுந்த கோடாலி முடிச்சுத் தலையுடனும், பெரிய குங்குமப் பொட்டும், கழுத்தில் மஞ்சள் சரடும் கொடியும், மஞ்சள் பூச்சு பளீரென்று மின்னிய பாதங்களும், விரல்களில் மெட்டியுமாக சாக்ஷாத் தாயார் மஹாலக்ஷ்மி மாதிரி தோற்றமளித்தாள். அனைவரது மனங்களும் அவர்களை அறியாமலேயே அவருக்கு மரியாதை செலுத்தின.

பகவான் வேதநாராயணன் ஆபரணங்கள், பட்டு பீதாம்பர வஸ்த்ரங்களுடன் அபாரமாக ஜொலித்துக் கொண்டிருந்தார். ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியோ சாயக் கொண்டையில் முத்து கிரீடத்துடன் அதற்கு மேல் ஜ்வலித்துக் கொண்டிருந்தாள்.



அந்தக் கோயிலினுள் மூன்று சந்நதிகள், ப்ரதான தெய்வம் வரசித்தி வினாயகப் பெருமாள், ராஜகோபுரத்தின் எதிர் சந்நதி பிள்ளையாரின் வலதுபுறம் பெருமாள் வேதநாராயணன் சந்நதி, தாயார் லக்ஷ்மிதேவி - இடதுபுறம் ஸ்ரீ சந்திரமௌலீஸ்வரர் யோகாம்பிகை சந்நதி.

பெருமாளுக்கு பட்டர், மற்ற இரு சந்நதிகளுக்கும் குருக்கள். கோவிலில் ஆராவாரங்கள் எல்லாம் ஓய்ந்தன. நடைசாற்றிக் கொண்டு வீட்டுக்குக் கிளம்ப இருந்தார் பட்டர்.

கோயில் மணி அடிக்கும் பரமசிவம் ஓடிவந்து, "மஹாலக்ஷ்மி மாதிரி காலையில் வந்த அம்மா உங்களுக்குத் தெரிஞ்சவங்களா?" என்று கேட்டார்.

பட்டர் வீட்டுக்குப் போவதற்குத் தயாராகத்தான் இருந்தார். இருந்தாலும் பரமசிவம் கேள்விக்குப் பதில் சொல்ல ஆதங்கமாகவும், ஆவலாகவும் இருந்ததால் அங்கேயே உட்கார்ந்து கொண்டு பரமசிவத்தையும் உட்காரச் சொல்லி சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

"போன ஜூன் மாதம் நம்ம ஊர் கோயிலுக்கு ராஜகோபுரம் கட்டி கும்பாபிஷேகம் வெகு விமரிசையாக நடந்தது உனக்குத் தெரியுமே."

"அப்பப்பா! என்ன கோலாகலமாக நடந்தது. பெரியவங்களெல்லாம் ஆசீர்வாதம் பண்ணினாங்களே. இப்ப நெனைச்சாலும் என்ன சந்தோஷமாக இருக்கு!" என்று குதூகலித்தான் பரமசிவம்.

"அதற்குப் பத்து நாள் கழித்து நம்ம ஊர் கலெக்டர் நம்ப கோயிலுக்கு வரப் போகிறார் என்ற தகவல் வந்தது. அந்தச் சமயம் நீ லீவ் எடுத்துக் கொண்டு உன் கிராமத்துக்குப் போயிருந்தாய்.

அன்று கலெக்டர் வரும் தினம். சாதாரணமாகவே நம் கோயிலில் ஸ்வாமிக்கு நன்றாக அலங்காரம் செய்வோம். அன்று கலெக்டர் வருகையினால் ஒவ்வொரு சந்நதியிலும் ஸ்வாமிக்கு திருமஞ்சனம் செய்து அலங்காரம் செய்து விட்டோம். **பகவான் வேதநாராயணன் ஆபரணங்கள், பட்டு பீதாம்பர வஸ்த்ரங்களுடன் அபாரமாக ஜொலித்துக் கொண்டிருந்தார். ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியோ சாயக் கொண்டையில் முத்து கிரீடத்துடன் அதற்கு மேல் ஜ்வலித்துக் கொண்டிருந்தாள்.**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஈஸி ஐஸ்க்ரீம்' கடைசி தேதி : 20.3.2006

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ரொம்ப நேரமாகப் பார்த்துப் பார்த்து அலங்காரம் செய்ததில் சிறிது களைப்பாக இருந்தது. தாகசாந்தி செய்து கொள்ள வேண்டும் போலிருந்தது.

பகவானின் கம்பிக் கதவுகளைப் பூட்டிக் கொண்டு தாகசாந்தி செய்து கொண்டு திரும்பி வந்தேன்.

அதற்குள் ஜனங்களிடையே ஒரே பரபரப்பு.

கலெக்டர் வீட்டை விட்டுப் புறப் பட்டு விட்டார். இன்னும் அரை மணி நேரத்தில் கோயிலுக்கு வந்து சேருவார்.

பூர்ணகும்பம் எல்லாம் தயாராகி விக்னேசுவரர் சந்நதியில் வைக்கப்பட்டு விட்டது.

நான் அவசர அவசரமாக பெருமாள் சந்நதி கம்பிக் கதவைத் திறக்க இடுப்பில் செருகியிருந்த சாவிக் கொத்தைக் கையில் எடுக்கப் போனேன்.

எனக்கு 'திக்'கென்றாகி விட்டது. சாவிக் கொத்தை இடுப்பில் காண வில்லை. ஒரே பாய்ச்சலாக தாகசாந்தி செய்து கொண்ட இடத்துக்கு ஓடினேன். அங்கும் சாவிக் கொத்து இல்லை. அங்கு போகும் வழி, வரும் வழி எல்லாம் ஜாக்கிரதையாகத் தேடினேன். சாவிக் கொத்து அகப்படவில்லை.

ஆபீஸ் மானேஜரைப் பார்த்து மறு சாவி கிடைக்குமா என்று கேட்க நினைத் தேன். அவரோ ஆபீஸ் ரூம் கதவை மூடிக் கொண்டு கலெக்டர் வரவேற்பில் பரபரப்பாக மற்றவர்களிடம் வேலை வாங்கிக் கொண்டிருந்தார். அங்கு தினம் கோயிலுக்கு வரும் ஒரு பையனைக் கூப்பிட்டேன். பூட்டுத் திறக்கிறவனை கூட்டி வரச் சொல்லி சைக்கிளில் அனுப்பினேன். மனம் நிலையில்லாமல் தவித்தது. பதறிப் போய் விட்டேன். வாய் பகவான் நாமாவை முணுமுணுத்தது. கண்ணில் ஜலம் வந்து விட்டது.

மனதிற்குள் ஒரு பீதி, கலக்கம், சைக்கிள் பையனை பூட்டு, ரிப்பேர் காரனுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந் தேன்.

அப்பொழுது அந்த அம்மாள் பிள ளையாரை தரிசனம் செய்து கொண்டு

பெருமாள் சந்நிதிக்கு வந்தாள். தினமும் தீர்த்தம், சடாரி வாங்கிக் கொண்டுதான் அந்த அம்மாள் செல்வாள்.

பெருமாள் கோயில் கம்பிக் கதவருகில் நின்று பிரார்த்தனை செய்து விட்டு தீர்த்தம் சடாரிக்காக என்னைப் பார்த் தாள்.

'அம்மணி, இடுப்பில் சொருகிக் கொண்டிருந்த சாவிக் கொத்தைக் காணவில்லை. எங்கு விழுந்ததென்று தெரியவில்லை. பூட்டுத் திறக்கிறவனைக் கூட்டி வரச் சொல்லி ஒரு பையனை அனுப்பினேன். அவனும் இன்னும் வந்து சேரவில்லை. கலெக்டர் வரும் நேரமாகி விட்டது. பதற்றமாக இருக்கு' என்று தொண்டை அடைக்க பரிதாபமாகச் சொன்னேன்.

இக்கட்டான என் நிலைமைக்கு வருந்தின மாமி கைகளைக் கூப்பி கண் களை மூடிக் கொண்டு இரண்டு நிமிடங் கள் தியானத்தில் இருந்தாள்.

பிறகு கண்களைத் திறந்து 'பட்டர் மாமா நான் இந்த ஸ்லோகத்தைச் சொல்றேன். நீங்கள் திரும்பச் சொல் லுங்கள்' என்றாள். அந்த அம்மாள் பகவான் திருவடிகளையே பார்த்துக் கொண்டு அந்த ஸ்லோகத்தைச் சொல்ல நானும் திருப்பிச் சொன்னேன்.

அப்பொழுது ஒரு பக்தர் உண்டியலில் பத்து ரூபாய் நோட்டைப் போட்டார். அது முழுதும் உள்ளே செல்லவில்லை. மாமி தன்னிடம் இருந்த நாணயத்தினால் தள்ளும் போது யதேச்சையாக அந்த அம்மா பார்வை உண்டியின் பின்புறம் சென்றது.

'மாமா. இதப் பாருங்கோ. இதுவா நம்ப வேதநாராயணன் கதவு சாவிக் கொத்து?' என்று என் கையில் ஒரு சாவிக் கொத்தைக் கொடுத்தாள்.

என் உடம்பு புல்லரித்தது. உள்ளம் புளகித்தது. என்னே! ஸ்லோகத்தின் மஹிமை! என் பார்வை நன்றியில் நனைந் திருந்தது.

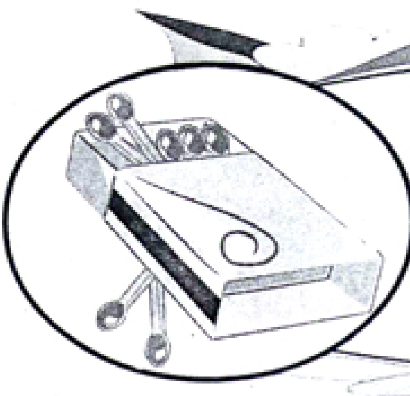
கலெக்டர் வந்தார். தீபாராதனை, தீர்த்தம், சடாரி, மாலை மரியாதை பரிவட்டம் எல்லாம் யதோக்தமாக நடந்தது.

கலெக்டர், 'பெருமாள் அலங்காரம் அபூர்வம்' என்று மனம் நிறைய நாதழுதழுக்கச் சொல்லி விடைபெற்றார்.

பிறகு பக்தஜனங்கள் யாவருக்கும் பிரசாதம் கொடுத்து சடாரி சாற்றினேன். அந்த அம்மாளும் வாங்கிக் கொண்டாள்.

அந்த அம்மாளுக்கு எப்படி நன்றி சொல்வது என்று எனக்குத் தெரிய வில்லை.

அன்று அவர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த ஸ்லோகத்தை இன்றும் சொல்கிறேன்'' என்று ஆனந்தமுடன் சொல்லி முடித்தார் பட்டர். மெய்மறந்து கேட்டுக் கொண் டிருந்த பரமசிவமும், பகவான் மேல் நம்பிக்கை வைத்தால் எக்காரியமும் சித்தி யாகும் என்கிற பேருண்மையைப் புரிந்து கொள்ள இருவரும் வீடு நோக்கிச் சென்ற னர்.



தீப்பெட்டி, மழை மற்றும் பனிக்காலங்களில் ஈரமாகி நனைந்து போய் விடுவதுண்டு. அந்தச் சமயங்களில் அதில் அரிசி மாவைத் தடவி விட்டுக் கொளுத்தினால் சுலபத்தில் பற்றிக் கொள்ளும்.

- டி. ஜோதிபாய்.

அழகு முகம் உங்கள் வசம்!

அழகுக்கலை நிபுணர்
வசுந்தரா

புற அழகைப் பொறுத்தவரை, கூந்தலையோ, கை, கால், உடம்பையோ பற்றிக் கூட நாம் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை. முகத்தில் ஒரு சிறிய கட்டி வந்தால் கூட மனமுடைந்து போகிறோம். எப்போதும் பிறரைக் கவரும் வசீகர முகம் வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். முகத்தில் வரக்கூடிய பிரச்னைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, அவற்றைக் கிட்டே அண்ட விடாமல் பார்த்துக் கொண்டாலே அழகு முகம் உங்கள்வசம்! இன்று அநேகம் பேர் சருமப் பிரச்னைகளால் அவதிக்குள்ளாகிறார்கள். மரு, கருப்புத் திட்டு, கருவளையம் போன்றவற்றை எளிதாகக் களையலாம்.

மாசடைந்த சருமம் :

சுற்றுப்புற மாசும், அசுத்தமும் இன்று மிக அதிகம். வெளியில் செல்கிற எல்லோரது சருமமும் இவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது. நாளடைவில் இதனால் சருமம், சாம்பல் நிறத்தில் மாறுகிறது. சுற்றுப்புற மாசும், சருமத்தின் இறந்த செல்களும் சேர்வதாலேயே இந்த நிறம் வருகிறது. ஸ்க்ரப் செய்வதன் மூலம் சருமத்தின் மேல் படிகிற இறந்த செல்களையும், அழுக்கையும் அகற்றலாம்.

இதற்கு எளிமையான வீட்டு வைத்தியம் :

1 டீஸ்பூன் பச்சைப் பயறு மாவு, 1 டீஸ்பூன் கொண்டைக்கடலை மாவு, 1 டீஸ்பூன் அரிசி மாவு, 1 டீஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். கைகளை ஈரப்படுத்திக் கொண்டு, இந்தக் கலவையைத் தொட்டு முகம் கழுவியதும், ஈரப்பதம் இருக்கும்போதே மெதுவாக, வட்ட வடிவில் தடவி மசாஜ் செய்யவும். முகம் மற்றும் கழுத்தில் இதே போல 3 முதல் 5 நிமிடங்களுக்குச் செய்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவி, பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவவும். இது ஃபேஷியல் செய்த பலனைத் தரும்.

சருமத்தில் ஆங்காங்கே கருமையான படிவங்கள் வருகிறது. சிலருக்கு இப்படி வந்தால் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். உடல் குளிர்ச்சியாவதன் மூலம் இப் பிரச்னையின் தீவிரம் குறையும். கடல் தண்ணீர், பனி, மணல் போன்றவை சூரியக் கதிர்களை 85 சதவிகிதமும், புல் தரை 25 சதவிகிதமும் பிரதிபலிக்கக்கூடியவை. எனவே விடுமுறை நாட்களில் மலைப் பிரதேசம், கடற்கரை மற்றும் பனிப் பிரதேசங்களுக்குச் செல்பவர்கள் சருமத்தைப் பாது



காத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

கரும்புள்ளிகள்...

சருமத்தில் தென்படும் கருமையான தடிப்புகள் மருத்துவர்கள் இவற்றை 'கிரையோ சர்ஜரி' என்கிற சிகிச்சையின் மூலமும், அழகுக் கலை நிபுணர்கள் 'காட்டரைசேஷன்' என்கிற சிகிச்சையின் மூலமும் சரிசெய்கிறார்கள்.

சரும வறட்சி...

எண்ணெய்ப் பசை குறைந்து சிலரது சருமம் அளவுக்கதிக வறட்சியாக மாறுவதுண்டு. குளித்த உடனேயும், ஒவ்வொரு முறை முகம் கழுவும் போதும் 'பாடி லோஷன்' அல்லது மாயிச்சரைசர் உபயோகிக்க வேண்டும்.

சருமக் கோடுகள் :

சருமம் இளமையாக எலாஸ்டிக் தன்மையுடனிருக்கக் காரணமே சருமத்தில் உள்ள 'கொலாஜன்' என்கிற ஒருவித புரதம்தான். இதற்கு நாளுக்கு நாள் வயதாகிக் கொண்டே இருக்கும். முதுமையின் காரணமாகவும், அதிகமாக டயட் இருப்பதனாலும் இந்த கொலாஜன் அமைப்பு தளர்ந்து, சருமத்தின் எலாஸ்டிக் தன்மையில் பாதிப்பு உண்டாகிறது. விளைவு...? சருமச் கருக்கங்கள் மற்றும் கோடுகள்.

இதற்கு வைட்டமின் சி அடங்கிய ஜூஸ் அடிக்கடி குடிக்கலாம். சிலருக்கு சிரிப்பதால், புருவங்களை உயர்த்துவதால், நெற்றியைச் சுருக்குவதால் முகத்தில் கோடுகள் விழுந்து, நிரந்தரமாகலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் கவனமாக அவற்றை மாற்றிக் கொண்டு, முகத்துக்கான பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். யோகாசனங்கள் முகத்துக்கான இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, சுருக்கங்களைக் குறைக்கிறது.

பார்லரில்...

கொலாஜன் ஃபேஷியல் இப் பிரச்னைக்கான அற்புதமான சிகிச்சை. வெளிப்புறத்திலிருந்து சருமத்துக்கு கொலாஜன் தரும் சிகிச்சை இது.

கருவளையங்கள்:

கண்களைச் சுற்றி எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் குறைவு. எனவே அந்தப் பகுதிக்குக் கொஞ்சம் அழுத்தம் ஏற்பட்டாலும், உடனடியாகக் கருமை வரும்.

விளக்கெண்ணெய் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஐ ஆயில் கிடைக்கிறது. இதை வாரம் ஒருமுறை கண்களுக்கடியில் தடவி, அரை மணி நேரம் ஊறியபின், பஞ்சால் துடைத்து விட்டுக் கழுவலாம்.

உபயோகித்த டீ பையைக் குளிரச் செய்து, கண்களுக்கடியில் வைக்கலாம். இளவயதினர், கண்களுக்கடியில் உபயோகிக்க ஜெல்லையும், முதியவர்கள் அண்டர் ஐ கிரீமையும் உபயோகிக்கலாம்.

சரிவிகித உணவு, எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் போன்றவை இப் பிரச்னைகளை வராமல் செய்யும்.



இன்று மாலையில் வாங்கிய பூ காலையில் புத்தம் புதிதாக இருக்க வேண்டுமா? பூவை ஈரத்துணியில் சுற்றி வைக்காதீர்கள். ஒரு பாத்திரத்தை தண்ணீரில் கழுவி, அந்தப் பாத்திரத்தினால் பூவை மூடி வையுங்கள். காலையிலும் பூ புத்தம் புதிதாக இருக்கும்.



தாம்பத்தியத்தில் குட்டி குட்டிப் பொய்கள்...

முதலில் கீழே கேட்கப்பட்டுள்ளவற்றில் எது சரி, எது தவறு என்று மனசுக்குள் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்... விடைகளை இறுதியில் சரி பார்க்கலாம்!

1) கணவன், மனைவி இருவரில் ஒருவருக்கு வரும் கடிதத்தை மற்றவர் பிரித்துப் படிப்பது என்பது இருவருக்கும் உள்ள நம்பிக்கை மற்றும் புரிதலை (understanding) வெளிப்படுத்துகிறது.

2) ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியை மட்டும் பகிர்ந்து கொள்வதால் குடும்பம் நிம்மதியாக இருக்கும்.

3) சரியான தாம்பத்ய உறவுதான் சந்தோஷமான தம்பதியரின் அடிப்படை ரகசியம்.

4) குட்டி குட்டிப் பொய்கள் - ஊடலில் சொல்பவை - இனிய தம்பதியினரின் பிளஸ் பாயிண்ட்...

சரி, இனி...

கோடிகளைக் கொட்டிய பிட்டல் வீட்டுத் திருமணமோ இல்லை கோவிலில் தாலி கட்டிய சிக்கன மணமோ, மனுநீதி சொல்லும் எட்டு வகைத் திருமணங்களில் எதுவோ, கர்த்தர் ஆசிர்வதித்த கல்யாணமோ... நிக்காஹ் மணமோ... எதுவானாலும் இணையும் இருவரிடம்தான் இருக்கிறது அவர்களது வாழ்வின் இனிமை...

நம் இந்து தர்மப்படி, இந்த உலகில் ஒரு உயிர் ஜனிக்கும் போதே அதற்கென்று சில கடமைகளும் கூடவே ஜனிக்கின்றன...

சமூகத்தில் அது ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள், தர்மங்கள், பொறுப்புகள் என்று... தக்க பருவத்தில், அந்தக் கடமைகளை நியதி தவறாமல் நிறைவேற்ற ஒரு துணையோடு இணைவதும் அதன் மூலம் இரண்டு குடும்பங்களின் இணைப்புக்கு, வழி செய்வதுமான இனிய பந்தம் அல்லவா திருமணம்?

சில பேர் - நிறைய பேர் - என்றே சொல்லலாம்... அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்களே ஏன் சிக்கலாக்கி சிடுக்காக்கிக் கொள்கிறார்கள்...

ஒன்று மட்டும் புரியவில்லை... கல்யாணத்துக்கு பெண் அல்லது மாப்பிள்ளை பார்க்கும்போது... அனாதையான பையன் அல்லது அனாதைப் பெண் என்றால் பின்வாங்கி விடுவார்கள்....

'அய்யய்யோ... அப்பா அம்மா, இல்லாமல் வளர்ந்தவனாம் (அல்லது வளாம்)' என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள்.

சரி, நல்ல குடும்பத்திலிருந்து நிறைய உற்றார் உறவினரோடு இருக்கிற வரனை தனது மகளுக்கோ மகனுக்கோ மண

முடித்தபிறகு... பெண் பொல்லாத வளாயிருந்தால்...

"உங்க வீட்டு மனுஷங்க யாரும் எனக்கு வேணாம்... உங்க அம்மா, அக்கா தங்கச்சிங்க எல்லாம் எமனுங்க..." என்று வத்தி வைத்து கணவனைப் பிரித்து அனாதையாக்கலாமா? அல்லது,

"சொன்னபடி நகையை வாங்கிப் போட முடியலே... உன் அம்மா, அப்பா, அண்ணன் யாரும் இந்த வீட்டு வாசப்படி மிதிக்கக் கூடாது...." என்று மனைவியை மிரட்டி, அனாதை ஆக்கலாமா? இப்படி மனிதர்களைப் பிடிக்காதவர்கள் ஏன் பெற்றோர் உற்றோர் இல்லாதவர்களை மணமுடிப்பதில்லை?

உறவுகள் வளர்க்கும் திருமணத்தை புனிதமாகக் கொண்டாடும் நம் நாட்டில் பல பேர் தாங்களாகவே ஏன் உறவுகளை வெறுத்து வெட்டிக் கொள்கிறார்கள்?

ஹோமோ செபியன்ஸ் (Homo sepians) வகை நியாண்டர்தால் மனிதர்கள் - கற்கால மனிதர்கள் - வாழ்ந்த சூழ்நிலை பற்றி ஓரளவு நாம் படித்திருக்கிறோம். அவர்களின் அதிகபட்ச வயது வரம்பே நாற்பதுதானாம்... அதுவும் ஆண்கள்தான்... பெண்கள், பிள்ளைப் பிறப்பு, நோய், மிருகங்களின் தாக்குதல் என பல காரணங்களால் இறந்து விடுவார்களாம்... எனவே அந்தக் குழந்தைகள் தங்கள் பாட்டி தாத்தாவைப் பார்த்ததேயில்லையாம்... தனது பேரத் தலைமுறையுடன் பழகும் வாய்ப்பு நியாண்டர்தால் மனிதர்களில் 90 சதவிகிதத்துக்குக் கிடையாது...

இப்போதும்...

பெற்றோரை ஒதுக்கிவிட்டு தனியே வாழும் தலைமுறையினரின் குழந்தைகளுக்கும் இந்த நிலைதானே!

அன்று இயற்கை இடம் தரவில்லை...

இன்று இதயம் இடம் தரவில்லை...

இவர்களை நவீன கற்கால மனிதர்கள் எனலாமா?

"கணவரின் உறவுகளிடம் அன்பாக நடந்து கொண்டால் அவருக்கு மகிழ்ச்சி அது என்னிடம்தானே பிரதிபலிக்கும்" என்று உணரும் மனைவியும்,

"மனைவியின் வீட்டாரை நாம் மதித்து நடந்தால் அது அவளுக்குப் பெருமை. அது என் குடும்பத்திலும் எதிரொலிக்கும், நிம்மதி தரும்" என்று உணரும் கணவனும்... இவர்களல்லவோ இனிய தம்பதி...?



• வசந்தலட்சுமி - நரசிம்மாச்சாரி தன் மகள்களுடன்...

இனிய தம்பதி

தெரியும்... எல்லாம் அவர்கள் உள் மனதுக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு ஈகோ... ராங்கித்தனம்... கர்வம்...

"அ...நாம என்ன தழைஞ்சு போறது... எதில குறைஞ்சு போயிட்டோம்... வேணா அவங்கதான் இறங்கி வரட்டுமே... நாம என்ன கை நிறைய சம்பாதிக்கலே... அடிமையா..." என்று இருவரில் ஒருவர் நினைத்தாலும் சம்சார சங்கீதத்தின் இனிமை சுருதி குறையுமே...!

இல்லை . . .



• சுஜாதா - ராஜு தம்பதி

விட்டுக் கொடுத்து, பெருந்தன்மையாக "விஷயத்தை பெரிசாக்க வேணாம்" என்று அடிமனத்தில் போட்டுவிட்டு ஒற்றுமையாக இருக்கிறார்கள் என்றே வைத்துக் கொள்வோம்...

ஆழ்மனத்தில் அந்தக் கசப்பு காலம் முழுவதும் தங்கியிருக்குமே! ஒரு அன்புச் சங்கிலியில் இந்த வேண்டாத முடிச்சு தேவைதானா?

"எந்த ஈகோவும் இல்லாமல், நாட்டியக் கலைக்கே எங்களை அர்ப்பணித்துள்ளோம். தாளம் தவறாத ஜதிகளைப் போன்றது எங்கள் வாழ்க்கை..." என்று சலங்கைகள் ஒலிக்க வருகிறார்கள் திருமதி வசந்தலக்ஷ்மி நரசிம்மாச்சாரி மற்றும் திரு. நரசிம்மாச்சாரி தம்பதியினர்.

நாட்டியத் துறையில் தம்பதியாகப் புகழ் பெற்றவர்களில் முதன்மையானவர்கள்....

'கலாசமர்ப்பண்' என்ற பெயரில் முப்பது வருடங்களுக்கு மேல் நடனப் பள்ளி ஒன்றை நடத்தி அதன் மூலம் உலகெங்கும் பல சிஷ்யர்களை உருவாக்கியவர்கள்.

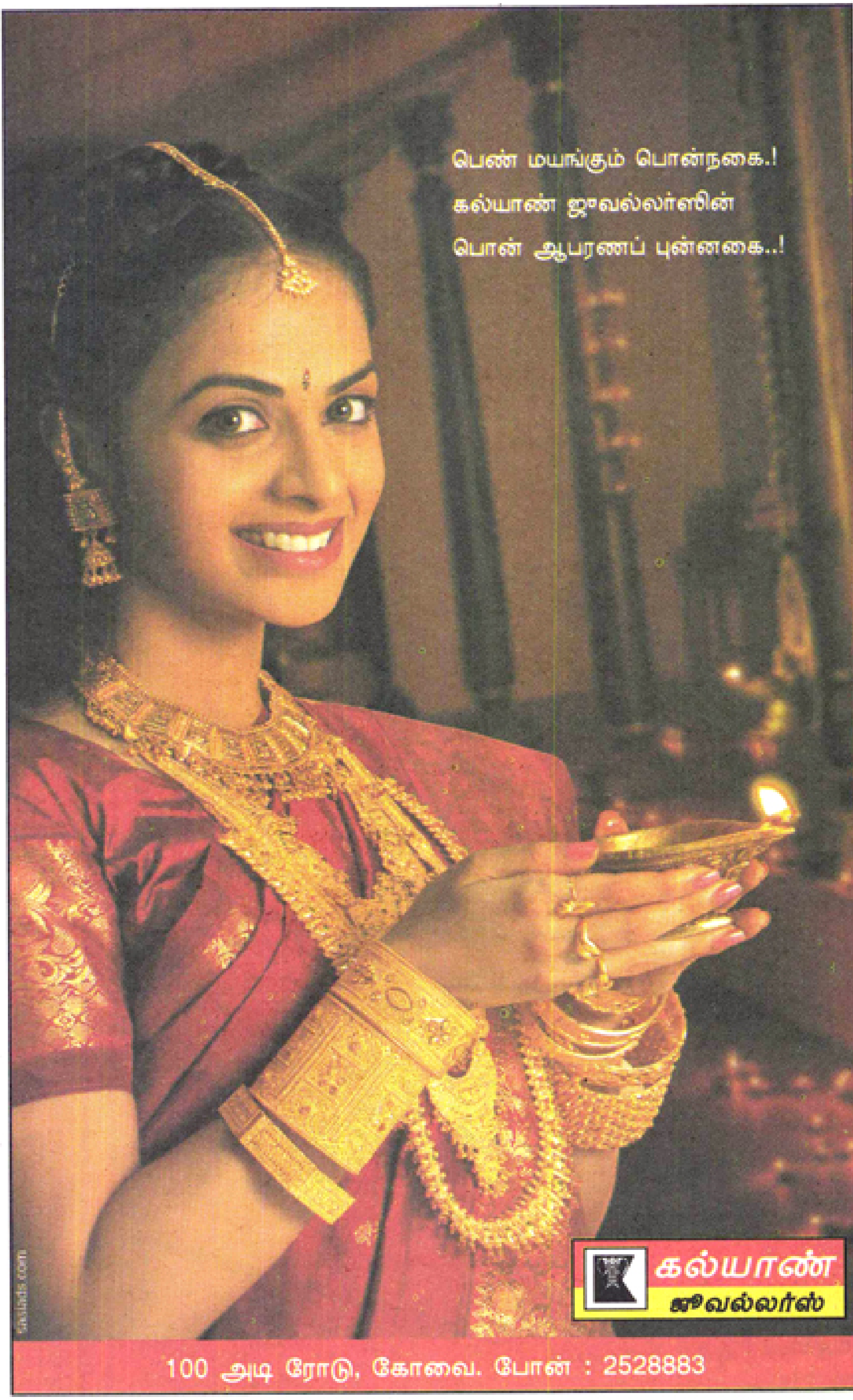
உயிரின் தத்துவம், உண்மையின் அற்புதமான சக்தி என்று அற்புதமான கருத்துக்களைக் கூறும் திரு. நரசிம்மாச்சாரி, நடனம் தெரிந்த பெண்தான் தனக்குத் துணைவியாக வேண்டும் என்று உறுதியாக இருந்து, வசந்தலக்ஷ்மியை கைப்பிடித்திருக்கிறார்... இவர்களது இரண்டு மகள்களுமே நடனமணிகள்தாம்.

"எங்கள் குடும்பத்தின் மிகப் பெரிய பலமாக நாங்கள் கருதுவது 'உண்மை'யைத்தான். நானும் என் மனைவியும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையைத்தான் பேசுவோம்... எங்கள் குழந்தைகளையும் அப்படித்தான் வளர்த்தோம்... தவறு நேர்ந்தால்கூட அதை தைரியமாக எதிர்நோக்கும் பாங்கு இதனால் ஏற்படுகிறது...." என்கிறார்.

"நாம் நல்லபடியாக வளர, வாழ, மூத்தோரின் ஆசிர்வாதம் மிக அவசியம்" என்கிறார் வசந்தலக்ஷ்மி. "அவங்களுக்குப் பிடிக்காததை நானும், எனக்குப் பிடிக்காததை அவங்களும் தியாகம் செய்யறப்போ ஏற்படுகிற மனநிறைவு ஈடு இணையில்லாதது..." என்கிறார்...

"வாழ்க்கையில் என்ன பிரச்னை ஏற்பட்டாலும் ஒரு தெளிந்த, பரந்த மனப்பான்மையோடு அணுக வேண்டும் என்பது நாட்டியக் கலைஞர்கள் என்ற முறையில் எங்களுக்குக் கிடைத்த பேறு" என்கிறார் நரசிம்மாச்சாரி... (யார் வேண்டுமானாலும் பின்பற்றலாமே!)

"நம்மிடம் யாராவது மோசமாக


பெண் மயங்கும் பொன்நகை.!
கல்யாண் ஜுவல்லர்ஸின்
பொன் ஆபரணப் புன்னகை..!
கல்யாண்
ஜுவல்லர்ஸ்
100 அடி ரோடு, கோவை. போன் : 2528883



நடந்து கொண்டாலும் எதனால் அவர்கள் அப்படி நடக்கிறார்கள் என்ற அடிப்படைக் காரணத்தை ஆராய்ந்தால் தீர்வு கிடைத்துவிடும்'' என்று இந்தத் தம்பதியினர் மனப்பூர்வமாக நம்புகிறார்கள். திருமணமான பெண்ணின் பெற்றோர் என்று நம்ப முடியாத அளவு இளமையாக இருப்பதன் ரகசியம் நல்ல எண்ணங்களே!

உண்மையின் உயர்வைப் பற்றி இவர்கள் பேசும்போது மகாத்மா காந்தி - கஸ்தூரிபா நினைவு வராமலிருக்குமா? சத்தியத்தைப் போற்றிய தம்பதியாச்சே! கலை உலகின் வெற்றித் தம்பதி இவர்களைப் போல... தொழில் உலகில் முனைவராகப் பெரும்வெற்றி பெற்று வரும் திருமதி சுஜாதா ராஜு... அடுத்த இனிய தம்பதி.

ஆண்களில் மூன்றுவிதம்...

''சில கணவன்மார்கள், பணத் தேவைக்காக மனைவியை வேலைக்குப் போகச் சொல்வார்கள். அதேநேரம் தனக்கு அடங்கியவளாக இருப்பதையும் எதிர்பார்ப்பார்கள்... மற்றோர்சாரார், 'திறமை இருக்கா... ஏதோ செய்துக்கோ...' என்று விட்டேத்தியாக ஒதுங்கினாற் போல இருப்பார்கள்... மூன்றாவது வகையினர், 'தனது மனைவியின் தனித்தன்மை பளிச்சிட வேண்டும்... அவள் வெற்றிபெற வேண்டும்' என்று மனைவியின் வெற்றியில் பெருமிதம் கொள்வார்கள்... எனது கணவர் மூன்றாவது வகை...'' என்கிறார் சுஜாதா.... தற்போது பிரபலமாகி வரும் B.P.O நிறுவனம் ஒன்றை பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பே ஆரம்பித்து முன்னோடியாக இருப்பவர்...

''நான்கு பேருடன் ஆரம்பித்த தொழில் இன்று 1400 பேருக்கு மேல் வேலை செய்யுமளவுக்கு வளர்ந்துள்ளது... இதற்கான முழுப் பெருமையும் என் கணவருக்குத்தான்...'' என்கிறார்.

இந்த இனிய தம்பதிக்கு இரு மகன்கள்... இவ்விரு இனிய தம்பதியைச் சந்தித்த நிறைவோடு கட்டுரையின் ஆரம்பத்துக்குப் போகலாமா?

1) தவறு... ஒருவரின் Privacyயை மற்றவர் மதிப்பதில்தான் உண்மையான அன்பு உள்ளது.

2) தவறுதான்... சோகங்களையும், தவறுகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது மன நெருக்கம் அதிகமாகிறது.

3) இதுவும் தவறுதான்... உங்களில் நிறையப் பேருக்குத் தெரிந்திருக்குமே!

4) ஊஹூம்... குட்டிப் பொய்கள் அந்த நேரம் ரசிக்கும்படி இருக்கலாம்... ஆனால் இந்த white lies - தாம்பத்யத்தின் அடிப்படை நம்பிக்கையை நிச்சயம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அசைத்துவிடும்!

- பத்மினி பட்டாபிராமன்
படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

பதிலில் இருக்குது பலம்!

மணம் முடித்து ஓரிரு ஆண்டுகளான தம்பதியர் 'அப்புறம் எதுவும் விசேஷமா... எத்தனை குழந்தைகள்?' என்ற வினாக்களைச் சந்திக்க நேரிடுகையில் 'இல்லை' எனக் குறுகுவது அனாவசியம். 'இனிமேல்தான்' என நம்பிக்கையுடன் கூறி உற்சாகம் பெறுவது எதிர்கால 'வித்து'க்கான மனோபலம்.

- எஸ். வைஷ்ணவி



பிரட் பாஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

பிரட் - 6 ஸ்லைஸ்,
உருளைக்கிழங்கு - 2 (பொடியாக நறுக்கியது),
காரட் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது),
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்,
வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது),
தக்காளி - 2 (பொடியாக நறுக்கியது),
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 5 ஸ்பூன்

ஃபில்லிங்:

ஒரு சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். கொஞ்சம் பொன்னிறமானதும், தக்காளியைச் சேர்க்கவும். வதங்கியதும் உருளைக்கிழங்கு, காரட், பச்சைப் பட்டாணி (பச்சைப் பட்டாணி இல்லையென்றால் காய்ந்த பட்டாணியை ஊறவைத்து வேகவைக்கவும்) சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி அதில் மிளகாய்ப்பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கிளறி காய்கள் வேகும்வரை வேகவிடவும். தண்ணீர் தேவையில்லை. வெந்ததும் கொத்துமல்லி தூவி கிளறவும்.

பிரட் பாஸ்கட்:

பிரட் ஸ்லைஸின் ஓரங்களை கட் செய்து விட்டு அதில் வெண்ணெய் தடவவும். ஓவனை முன்பே கொஞ்சம் ஆன் செய்து வைக்கவும். ஒரு பவுலில் லேசாக உள்புறம் வெண்ணெய் தடவவும். அதில் பிரட் ஸ்லைஸை வைத்து கைவிரலால் அழுத்தவும். அதை அப்படியே ஓவனில் வைத்து 8 முதல் 10 நொடி பேக் செய்யவும். அந்த பிரெட்டை வெளியே எடுக்கும்போது அது பாஸ்கட் போல இருக்கும். அதில் வெஜிடபிள் வைத்து ஃபில் பண்ணி வைக்கவும். பிரட் பாஸ்கட் ரெடி. குழந்தைகள், பெரியவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சாந்தி நாச்சியப்பன்,
யு.எஸ்.ஏ



டாக்டர் பே.நா. நாராயண ராஜா

ஆசைப்படு...

ஒவ்வொரு வெற்றியாளனின் பின்னணியிலும் அவன் அமைத்துக் கொண்ட குறிக்கோள், அந்தக் குறிக்கோளை அடைய அவன் எடுத்துக் கொண்ட சிரத்தைகள், ஒவ்வொரு படியிலும் அவனுக்குக் கிடைத்த அனுபவங்களின் வழிகாட்டுதல் ஆகியவையே முக்கியக் காரணங்களாக இருந்திருக்கும். குறிக்கோளை வரையறுத்துக் கொள்வது வெற்றியின் முதல் படியாகும்.

நீங்கள் சிறுவனாக, சிறுமியாக இருந்த பொழுது நிறைய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். அந்த விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் உங்களுக்கு உங்களை அறியாமலேயே, குறிக்கோள்களை வரையறுப்பது எப்படி என்ற பாடத்தைப் புகட்டியிருக்கும். அந்தப் பாடங்களை நீங்கள் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்திருக்கலாம். சிறுவர்கள் கற்களைக் கொண்டு சிகரெட் அட்டைகளை அடுக்கி வைத்து குறிபார்த்து அடித்து விளையாடுவது, கோலிக் குண்டு விளையாட்டு, வட்டத்துக்குள் பம்பரத்தை வைத்து ஆடுவது, சிறுமியர் விளையாடும் கிளியாந்தட்டு, ஸ்கிப்பிங், பல்லாங்குழி போன்ற எல்லா விளையாட்டுக்களும் குறிக்கோள்களை வரையறுப்பது பற்றிய அனுபவத்தைக் கொடுக்கவல்லதுதான்.

சிறிது நேரம் கண்களை மூடிக் கொண்டு சிறு வயதில் நீங்கள் ஆடிய விளையாட்டுக்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நினைவு கொள்ளுங்கள். சான்றாக, கோலிக் குண்டு விளையாட்டில் குறிபார்த்து



கோலிகளை அடிப்பது மேலோட்டமாகத் தெரிந்தாலும், எந்த இடத்தில் கோலியை எப்படி அடிக்க வேண்டுமென்றும், எப்படி அடித்தால் எதிராளியிடமிருந்து தனது கோலிக்குண்டை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியுமென்றும், எவ்வளவு தூரத்திலிருந்தால் எளிதாகக் குறி வைத்து அடிக்கலாம் என்றும், தனது திறமைக்கேற்ப எத்தனை கோலிக்குண்டுகளை பணயம் வைக்கலாமென்றும் நீங்கள் சிந்தித்துச் செயலாற்றி வெற்றி அடைந்ததை எண்ணிப் பாருங்கள். கோலிக்குண்டை குறிபார்த்து அடிப்பது என்பது பல்வேறு யுக்திகளின் ஒருங்கிணைப்பு முயற்சி என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். கோலிக்குண்டு விளையாட்டில் எங்கும் சிதறாத கவனம், சரியாகக் குறிவைக்கும் பார்வை, எதை எப்படி அடித்தால் எது விழும் என்ற அறிவு மற்றும் அனுபவத் திறமை, எதிராளியின் பலவீனம் எது என்ற கவனிப்பு, எவ்வளவு நேரத்தில் விளையாட்டை முடிக்கலாம் என்ற கணிப்பு மற்றும் சரியான விகிதத்தில் உபயோகப்படுத்தும் உங்களின் சக்தி ஆகிய காரணிகளைப் பொறுத்தே உங்களது வெற்றி அமையும். இது சிறுமியர் ஆடும் கிளியாந்தட்டு விளையாட்டிற்கும் பொருந்தும்.

உங்களின் வாழ்க்கைக் குறிக்கோளை வரையறுப்பதும் கிட்டத்தட்ட மேலே சொன்ன விளையாட்டைப் போலத்தான். இதுநாள் வரை தங்களது வாழ்வின் குறிக்கோளை வரையறுக்காது, அன்றாடத் தேவைகளுக்கேற்ப தங்களது நேரத்தையும், சக்தியையும் பயன்படுத்தி நாட்களை நகர்த்திக் கொண்டிருக்கும் அனைவருமே வாழ்வில் வெற்றிபெற வேண்டுமெனில் தங்களுக்கென குறிக்கோளை அமைத்துக் கொள்வதும், எவ்வாறு தங்களது குறிக்கோளை வரையறுப்பது என்று தெரிந்து கொள்வதும் மிகவும் அத்தியாவசியமானதொன்றாகும்.

உங்களது குறிக்கோள் என்பது உங்கள் ஆசைகளின் தொகுப்பே. இது வயதுக்கேற்றவாறு மாறலாம். ஆனால் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்று ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் தீர்மானம் செய்திருந்தால், அந்தக் குறிக்கோளின் தன்மை பெரியதாக இருந்தால் உங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதி அந்தக் குறிக்கோளை அடைவதிலேயே





படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

உங்களது குறிக்கோள் என்பது உங்கள் ஆசைகளின் தொகுப்பு!

செலவாகி, நீங்கள் நடந்து செல்லும் பாதை மற்றும் உங்களது வாழ்வின் அர்த்தத்தை உங்களுக்குப் புரிய வைக்கும். அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக்காட்டாகவும் அமையும். உங்களைப் பற்றிய நினைவுகள் காலங்காலமாக இந்தச் சமுதாயத்தில் எதிரொலிக்கும். குறிக்கோளை வரையறுப்பதன் வழிமுறைகள் மிகவும் எளிதானவையே, அவற்றை படிப்படியாக யோசித்து, எழுதி, எழுதி மெருகேற்ற வேண்டும். குறிக்கோள்களை எவ்வாறு வரையறுப்பது என்பதற்கான வழிமுறைகளை இனி பார்ப்போம்.

1. கனவு காண் : வெற்றி அடைந்த மனிதர்களின் ஆரம்ப நிலையை அலசிப் பார்த்தால் கனவுகளின் ஊற்றாக அவர்களது மனம் இருந்திருக்கும். ஒவ்வொரு வயதிலும் மனிதர்கள் நிலையினை உணர்ந்தும், தங்களை விட மேன்மையான ஒவ்வொன்றையும் பார்க்கும் பொழுதும், கேள்விப்படும் பொழுதும் தாங்களும் அவ்வாறே மாறிவிடுவது போன்று கனவுகள் காண்பர். இந்தக் கனவுகள் தங்களுடைய சுயமேம்பாடு பற்றியோ, சமுதாயத்தில் தங்களுடைய நிலையின் மேம்பாடு பற்றியோ இருக்கலாம். இந்தக் கனவுகளை மேன்மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் முயல வேண்டும். இந்தக் கனவுகள் உங்கள் மனதுக்கு நிம்மதியைத் தருவதை நீங்கள் உணர வேண்டும். எனவே நிறைய, நிமிடந்தோறும் கனவுகள் காணுங்கள். கனவுகள் தான் வெற்றியின் ஊற்றுவாய்.

2. ஆசைப்படு : உனது கனவுகளை நனவுகளாக்க ஆசைப்படு. கனவுகள் நனவாக வேண்டுமென்ற எண்ணம் உள்ளிடம் தோன்றும்பொழுது, மனத்திலே அதைப் பற்றிய ஆசைகள் உருவெடுக்கின்றன. ஆசைகளின் தோற்றுவாய் உனது கனவுகளாகும்.

3. ஆசைகளை அழகுபடுத்து: எல்லோருக்கும் ஏதேனுமொன்றை அடைய வேண்டுமென்ற ஆசை இருக்கும். ஆனால் அந்த ஆசைகளை அழகுபடுத்தத் தெரியாதவர்கள் வெற்றிபெற முடியாது. உங்களது ஆசைகள் மட்டுமே நீங்கள் சாதிக்க வேண்டியதை உங்களுக்கு நினைவூட்டும். ஆசைகளை உங்கள் மனம்திறந்து வெளிக்காட்டி, காகிதத்தில் எழுதிப் பார்த்தால் அதனுடைய அழகு உங்களுக்குத் தெரியும். ஆசைகளை விரிவாகவும், தெளிவாகவும் எழுதுவது நல்லது. உங்களுடைய ஆசைகளைக் காகிதத்தில் எழுதாவிட்டால் அவை வெறும் கனவுகளே. காகிதத்தில் எழுதும் பொழுதும், அவற்றைத் திரும்பத் திரும்ப வாசிக்கும்பொழுதும் மட்டுமே அதனுள் சக்தி பிறக்கிறது. ஆசைகளுக்கும் பேராசைகளுக்கும் நீங்கள் வித்தியாசம்

சேனைக்கிழங்கு தயிர் பச்சடி



தயிர் பச்சடியில் எத்தனையோ செய்கிறோம். அதில் இது ஒரு வகை. செய்துதான் பாருங்களேன். இங்கு நல்ல சேனைக்கிழங்கு (கடிக்காத சேனை) கிடைக்கிறது. அதில் கொஞ்சம் எடுத்து சிறிய துண்டுகளாக்கி, அத்துடன் தேங்காய், பச்சை மிளகாய் (வேண்டுமானால் இஞ்சி துளி) சேர்த்து அரைத்து உப்புப் போட்டு தயிருடன் கலக்கி கடுகும் தாளித்து விடுங்கள். சுவை அபாரமாக இருக்கும். குழந்தைகள் கூட ஆப்பிள் பச்சடியா என்று கேட்டு விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

-சந்திரா கிருஷ்ணன்

ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி
பரிபூர்ண கிருபா





பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

(ஸ்ரீ யோகமாயா புவனேஸ்வரி பீடம், அம்பத்தூர், சென்னை)

ஹைதராபாத் மற்றும் புதுடில்லி விஜயம்

ஹைதராபாத் விஜயம்

04.03.2006 முதல் 14.03.2006 வரை

பூஜை மற்றும் தரிசிக்கும் இடம்

Sri Kanchi Kamakoti Shankara Mandir Hanuman Mandir,
Skandagiri, Padmarao Nagar, Secundrabad,
Hyderabad - 500 026. Cell : 09840084436,
Gen. Sec. R.Govindahari, 040-27504300

புதுடில்லி விஜயம்

16.03.2006 முதல் 27.03.2006 வரை

பூஜை மற்றும் தரிசிக்கும் இடம்

C-6, 6445, Vasant Kunj, New Delhi - 110 070
Cell : 09840084436, Kamalakshi Sharma 011-26136879

மேற்கண்ட இரு இடங்களிலும் தினமும் காலை மஹா கணபதி, சதுர் ஆவர்த்தி தர்ப்பணம், ருத்ராபிஷேகம் ஸ்ரீ வாஞ்சா கல்ப கணபதி ஹோமம், ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஹோமம், ஸ்ரீ ஷோடஸ மஹாலக்ஷ்மி குபேர பூஜைகள் நடைபெறும்.

தினமும் மாலை 5.00 மணி முதல் 8.00 மணி வரை **ஸ்ரீமத் பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகளை** பக்தர்கள் தரிசித்து தங்கள் கோரிக்கைகளைத் தெரிவித்து அதற்குண்டான பூஜாதி ஹோம பரிகாரங்களைச் செய்து அருள் பெறவும்.

ஜெய் புவனேஸ்வரி! ஜெய் புவனேஸ்வரி!

அறிந்துகொள்ள வேண்டுமாயின் அவற்றை எழுதிப் பார்ப்பது மிகவும் அவசியம். ஆசை அல்லது பேராசை என்பது தனிப்பட்ட மனிதர்களைப் பொறுத்தது. ஒருவருடைய ஆசை, மற்றொருவனுக்குப் பேராசையாக இருக்கலாம்.

4. ஆசைகளை விரிவுபடுத்தி, ஒழுங்குபடுத்து : உனது கனவுகளை ஆசைகளாக மாற்றி காகிதத்தில் எழுதியவற்றைத் திரும்பத் திரும்பப் படித்தும், உனது மனதிலே உள்வாங்கியும், அதனைக் குறித்து யோசித்தும் வந்தாய் எனில் ஆசைக்கும், பேராசைக்குமுள்ள வித்தியாசம் உனக்குத் தெரியும். இசையைப் பற்றிய எந்த அறிவும், அனுபவமும் இல்லாத, நாற்பது வயதைக் கடந்த ஒருவன், எம்.எஸ்.சுப்புலட்சுமியின் பாடலை ரசிக்கும் கூட்டத்தைப் பார்த்து பிரமித்து, நானும் பாடகனாகி இதைவிட அதிக மக்களைக் கவர்ந்திழுப்பேன் என்றால் அது பேராசை. இவனது ஆசையில் நியாயமில்லை. ஆனால் அதே கூட்டத்தைப் பார்த்து, இசையில் ஆர்வமுள்ள பத்து வயதுக் குழந்தை இதைப் போல் நானும் ஒரு நாள் வளரவேண்டுமெனக் கூறுமானால் அது நியாயமான ஆசை. உனது சூழ்நிலை, நேரத்தைச் சரியாகச் செலவழிக்கும் திறமை, பொருளாதாரப் பின்னணி, உனது கல்வியறிவு, உனக்கு அனுசரணையாக இருக்கும் உறவுகளின் உதவிகள், சந்தர்ப்பங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்தும் திறமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே உனது ஆசைகள் நியாயமானதா அல்லது நியாயமற்றதா என்று தீர்மானிக்க முடியும். நியாயமற்ற ஆசைகளே பேராசை ஆகும். உனது ஆசைகளை அலசிப் பார்த்து, நியாயமான ஆசைகளைப் பொறுக்கி எழுதிப் பார்ப்பதையே ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்துதல் என்று கூறுகிறோம். உனது ஆசைகளை உன் மீது அக்கறை கொண்ட நல்ல உள்ளங்களிடம் பகிர்ந்து கொள். அவர்களது ஆலோசனைகள் உனது ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்த ஆதாரமாக நிச்சயம் அமையும்.

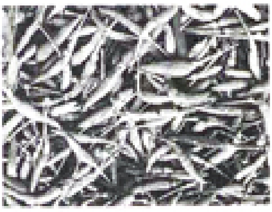
5. ஆசைகளை வரிசைப்படுத்து : ஆசைக்கும், பேராசைக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொண்டு, ஒழுங்குபடுத்திய ஆசைகளை அடையப் பயன்படும் கால அளவுகளை வைத்து அவற்றை வரிசைப்படுத்து. அவ்வாறு வரிசைப்படுத்தும் பொழுது உனது சூழ்நிலையின் சாதகமான நிலைகளையும், ஆசைகளை அடைய நீ வகுத்துக் கொண்ட பாதையின் படிக்கட்டுக்களையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும். வரிசைப்படுத்திய ஆசைகளை எழுதிவைத்து மீண்டும், மீண்டும் வாசித்துப் பார். வாசிக்க, வாசிக்க வரிசைப்படுத்திய ஆசைகள் அதற்குரிய இடத்தைப் பெற்று ஒரு வரைமுறைக்குள் தொகுத்து நிற்கும்.

6. வரைமுறையான ஆசைகளே வாழ்வின் குறிக்கோள் : கனவுகளைக் கண்டு, அவற்றை நனவுகளாக்க ஆசைப்பட்டு, அந்த ஆசைகளை அழகுபடுத்தி, ஒழுங்குபடுத்தி, வரிசைப்படுத்தி பின்பு வரைமுறைப்படுத்தியதன் மூலம் நீங்கள் உங்களது குறிக்கோள்களை அடையாளம் கண்டு கொண்டு விடுவீர்கள். வரைமுறை

மலச்சிக்கல் மாயம்!



பிறந்த குழந்தைக்கு, அதிகாலையில் தாயின் உள்ளங்கையில் மூன்று சொட்டு விளக்கெண்ணெய்விட்டு, தாய்ப்பால் சில சொட்டுக்கள் விட்டுக் குழைத்து குழந்தை நாக்கில் தடவினால் மலச்சிக்கல் வராது.



புளி மிளகாய்!

மோரோ தயிரோ, இல்லாவிட்டால், புளியைக் கொஞ்சம் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் உப்பு சேர்த்து, மிளகாய்களை ஊற வைத்துக் காயவைக்கலாம் மோர் மிளகாயை விட இவை ரொம்ப ருசியாக இருக்கும்.

யற்ற, தான்தோன்றித்தனமான கனவுகளை வரைமுறையான ஆசைகளாக மாற்றுவது உங்களின் தனித்துவத்தை எடுத்துக்காட்டும். முறையான பயிற்சியும், முதிர்ச்சி அடைந்த மனமும், தொடர்ந்து அதனைப் பற்றிய நினைவுகளும் ஒருவனது ஆசைகளை வெற்றி பெறுவதற்குரிய குறிக்கோள்களாக எளிதில் அடையாளம் காண்பிக்கும்.

7. குறிக்கோள் : வரையறை செய்யப்பட்ட ஆசைகளில் 1) காலம் 2) வள ஆதாரம், 3) பண்பு, 4) அளவு போன்றவற்றை ஒருங்கிணைத்துவிடின் உங்களது குறிக்கோள்கள் தெளிவாகத் தெரியும். ஒரு மாணவன் தனது +2 தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று பள்ளியிலோ அல்லது மாநிலத்திலோ முதன்மை மாணவனாக வரவேண்டுமென நினைப்பது அவனது ஆசை. அவனுடைய இந்த நியாயமான ஆசையைக் குறிக்கோளாக வரையறை செய்ய வேண்டுமெனின் அவன் மேலே கூறிய நான்கு குறிப்புக்களையும் அவனுடைய ஆசையில் ஒருங்கிணைக்க வேண்டும். அதாவது 2006 மார்ச்சில் (காலம்) நடைபெறவுள்ள + 2 தேர்வில் தேவையான புத்தகங்கள் வாங்கி என்னுடைய பாடங்களை நன்கு படித்து, ஆசிரியர்களிடம் கலந்தாலோசித்து, என்னுடைய பலம், பலவீனத்தை உணர்ந்து நான் 1200க்கு 1195 மதிப்பெண் பெற்று நமது மாநிலத்திலேயே ஒழுக்கம் நிறைந்த முதன்மையான மாணவனாக வருவேன் என்று கூறுவது குறிக்கோளாகும்.

ஒருவரது குறிக்கோள்கள் அவருடைய தனிப்பட்ட ஆசைகளைப் பொருத்தே அமையும். வெற்றி பெறத் துடிப்பவர்கள் வெறும் இலக்கை மட்டும் நிர்ணயித்தால் போதாது. அந்த இலக்கை அடையப் பயன்படுத்தும் வழிமுறைகளையும், எவ்வளவு காலத்தில், எந்த மாதிரியான வள ஆதாரங்களுடன், எந்தளவு, எப்படிப்பட்ட பண்புகளுடன் இலக்கை அடைவது எனத் தீர்மானித்தால்தான் அவர்களது குறிக்கோள்கள் சரியானபடி தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளன என்று அர்த்தமாகும். இதுதான் இலக்குக்கும், குறிக்கோள்களுக்குமுள்ள வேறுபாடாகும்.

குறிக்கோள்களை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். அவை

1. நெடுங்காலக் குறிக்கோள்கள்
2. குறுகிய காலக் குறிக்கோள்கள்.

குறிக்கோள்களை அடைய நீங்கள் நிர்ணயிக்கும் கால அளவுகளே உங்களது குறிக்கோள் எவ்வகையைச் சார்ந்தது என முடிவு செய்யும். வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதனைச் சாதிப்பதை முக்கியமாகக் கருதுகின்றீர்களோ அவற்றை ஒட்டியே நெடுங்காலக் குறிக்கோள்கள் நிச்சயிக்கப்பட வேண்டும். பாரத நாட்டின் தலைசிறந்த விளையாட்டு வீரனாக வரவேண்டுமென்று ஒருவன் நினைத்து அதனைச் சரியாக வரையறுத்தால் அதுவே அவனது நெடுங்காலக் குறிக்கோளாகும். இந்த ஆண்டு நடைபெறும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டில் முதல் நிலையை அடைய வேண்டுமென நினைத்தால் அது குறுகிய கால குறிக்கோளாகும். நெடுங்காலக் குறிக்கோளை வரையறுத்த பின்பு, ஒவ்வொரு காலத்திலும் சாதித்துக் காட்ட வேண்டிய நிலைகளை வைத்து ஏராளமான குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களை தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். குறுகிய காலக் குறிக்கோள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறுகிய காலத்தை (ஒரு நாளோ, ஒரு மணி நேரமோ) ஒட்டி தீர்மானிக்கப்படுகின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உங்களது குறிக்கோள்கள் தெளிவாகத் தீட்டப்பட்டிருக்கும். குறுகிய காலக் குறிக்கோள்களிலிருந்து படிப்படியாக நெடுங்காலக் குறிக்கோள்களை அடையக்கூடிய வெற்றிப் பாதையில் நீங்கள் பயணம் செய்ய முற்பட்டால் வெற்றி நிச்சயமே.



கற்பகம் வேதராமன்



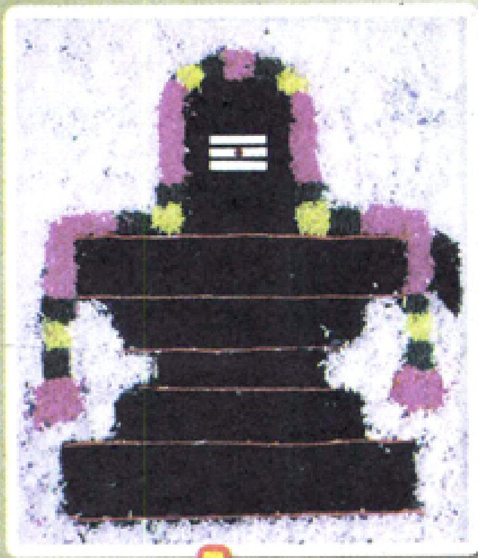






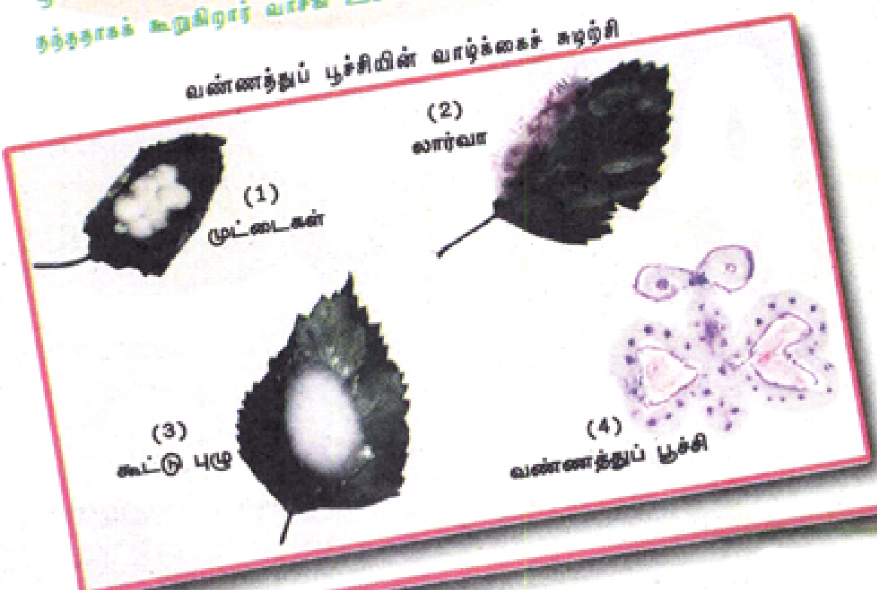


"மங்கையர் மலரில் வரும் கைவேலைகளைப் படித்து, அதே போல் செய்து பாராட்டும் பெற்றேன்" என்ற பெருமையுடன் தமது கைவேலைகளை இங்கு பார்வைக்கு வைக்கிறார் காரைக்குடி கற்பகம் வேதராமன்.



கண் கண்டது கை செய்தது!

மங்கையர் மலரில் வந்திருந்த பஞ்சமுக கணபதியைப் பார்த்து தன் மாணாக்கர்களுக்கு செய்து காண்பித்த 'வண்ணத்துப் பூச்சியின் வாழ்க்கைச் சுழற்சி' பாராட்டு வாங்கித் தந்ததாகக் கூறுகிறார் வாசகி உமா மதன்மோகன்.



குழந்தை நலம்

அம்மாவுக்கு அட்வைஸ்!

என் மகனுக்கு இரண்டு வயதாகியும் சரிவரச் சாப்பிடாமல் அடம்பிடித்து வர, எனக்கு டென்ஷன் எகிற அவனை அடித்து மிரட்டி எது கொடுத்தாலும் அப்படியே வாமிட் செய்துவிட, தினமும் அவனின் சாப்பாடு பிரச்னை ஒரு போராட்டமானது. என்மேல் எனக்கு ஒரு சந்தேகம். நமக்கு தான் அவனுக்கு பிடித்த மாதிரி நடந்துகொள்ளத் தெரியவில்லையோ என நினைத்த நேரத்தில் உடனே குழந்தைகள் நல சிறப்பு மருத்துவர் ஒருவரை கன்சல்ட் செய்தேன். அவர், எல்லா குழந்தைகளும் சாப்பாட்டு விஷயத்தில் ஒரே மாதிரிதான். பசிக்கு டானிக், ஹெல்த்துக்கு விட்டமின், கால்சியம் டானிக் என்பதெல்லாம் வேஸ்ட். அது உங்கள் திருப்திக்காக நாங்கள் எழுதித் தந்து உங்கள் பர்ஸை காலி செய்வது! டாக்டர் இப்படிச் சொல்கிறாரே என நினைக்காதீர்கள். இதுதான் உண்மை எனக் கூறினார். இப்படியும் ஒரு டாக்டர்! அவர் எனக்குக் கொடுத்த அட்வைஸ் குறிப்புகள் இதோ.



1. குழந்தைகளை சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கட்டாயப்படுத்தவே கூடாது. அதற்குப் பசியெடுத்தால் தானாகவே சாப்பிடும். அடித்து, மிரட்டிச் சாப்பிட வைத்தால் சாப்பாட்டின் மேல் வெறுப்புதான் ஏற்படும்.

2. பசியெடுக்கவில்லை என்றால் 5 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பாடு கொடுக்கவும்.

3. நான்கு பேர் சேர்ந்து சாப்பிடும் போது குழந்தைகளையும் தானாக சாப்பிட அனுமதியுங்கள். தனியாக தட்டு வைத்து, கீழே மேலே சிந்துவதைப் பற்றிக் கவலைப் படாதீர்கள். இதன் மூலம் குழந்தைகள் சீக்கிரம் சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்ளும்.

4. முக்கியமாக குழந்தைகள் புஷ்டியாக இருந்தால் தான் நன்றாக இருக்கும் என நினைக்காதீர்கள். நல்லபடியாக இருந்தாலும், வயதிற்கேற்ற சுறுசுறுப்புடன், ஆரோக்யமாக இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.

5. சாதத்தை மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து கூழாக்கிக் கொடுக்கவே கூடாது. நாம் என்னவெல்லாம் சாப்பிடுகிறோமோ அதை, குழந்தைக்கும் துளித்துளி கொடுத்து டேஸ்ட் செய்யப் பழக்கவேண்டும்.

- ஆர். பாரதி முகேஷ்,
நாகை

பெருமை சேர்க்கும் பெண்மணிகள்



சீர் திருத்தச் செம்மல்!

அமெரிக்காவில் நீண்ட காலம் இருந்தபின் சென்ற மூன்றாண்டுகளாக சென்னையில் வசித்து வரும் இந்திரா நரசிம்மனுக்கு அண்மையில் ஓர் இன்ப அதிர்ச்சி; மகிழ்ச்சி! சில வாரங்களுக்கு முன் அமெரிக்க அரசாங்க வருமான வரி இலாகா தலைமையகத்திலிருந்து ஒரு மின்-அஞ்சல் வந்தது. தொடர்ந்து தொலைபேசியில் செய்தி விவரம் தெரிவிக்கப்பட்டது. "நீங்கள் எங்கள் இலாகாவில் பணியாற்றியபோது வரிப்பண பட்டுவாடா வழிமுறையில் ஒரு சிக்கலான பிரச்னையை இனங்கண்டு அதற்குத் தீர்வாக நீஙகள் சமர்ப்பித்த யோசனையை பல மட்டங்களில் பரிசீலித்தபின் முடிவில் 'மிகச் சிறந்த கருத்து' என உச்ச உயர்மட்டத்தில் ஏற்கப்பட்டு அவ் வழிமுறை நாடு பூராவும் அமலாக்கப்பட விருக்கிறது. உங்களது, மிகப் பயனுள்ள யோசனை முன்வைப்புக்கு வெகுமானமாகப் பத்தாயிரம் டாலர் பரிசளிக்கப்படுகிறது" என்பதுதான் அந்தத் திடீர்த் தகவல்.

இன்டர்னல் ரெவின்யூ சர்வீஸ் எனக் கூறப்படும் பொது வருவாய்த் துறை, அமெரிக்க அரசாங்கத்து பொக்கிஷ இலாகாவின் மிகப் பெரிய அங்கமாகும். கண்டிப்பான விதிமுறைகள், சட்டதிட்டங்கள், கவனமும் நேர்மையும் மிக்க நடவடிக்கைகள், துல்லிய ஆய்வுகள்; கறாரான அமலாக்கம் ஆகியவற்றிற்குப் பேர்போன இலாகா அது. வரி செலுத்துவோர் அனைவர்க்கும் செவ்வனே சேவை புரிவது. நேர்மையுடன் பாரபட்சமின்றி விதிகளை அமல் செய்வது போன்றவை அத் துறையின் குறிக்கோள். வருமான வரி செலுத்துவோரின் கணக்கில் மிகையாக வரவு வைக்கப்பட்ட

• இந்திரா நரசிம்மன்



பணமும் இத்துறைக் கிளை அலுவலகங்கள் மூலம் உடனடியாகப் பட்டுவாடா செய்யப்படுகிறது. இவ்வகையில் வருடந்தோறும் நூற்றுக்கணக்கான மில்லியன் டாலர்கள் திருப்பியனுப்பப்பட்டு வருகின்றன. இவ்வாறு திரும்பப்பெற வேண்டிய தொகை சில சமயம் கேட்பாரற்றுத் தங்கிவிடும். அவற்றைத் திரும்பவும் அனுப்பும் போது அதற்கு வட்டி கிடையாது.

இந்திரா நரசிம்மனின் கண்டுபிடிப்பு இதுதான் : வரி மீட்புத் தகவல் பிரிவில் டேக்ஸ் அனலிஸ்ட் பதவியில் இந்திரா பணியாற்றி வருகையில் அதன் செயற்பாட்டில் அடிப்படையான ஒரு பெருங்குறைபாட்டைக் கண்டார். அக்குறையை கடந்த ஆண்டுகளில் எவரும் கவனித்ததில்லை. திருப்பி அனுப்ப வேண்டிய தொகைக்கான காசோலை கேட்டுப் பெறாதவர்களுக்கு வழக்கம் போல ஓராண்டுக்குப் பிறகு புதிய காசோலை அனுப்புகையில் முந்தைய இடைக்காலத்திற்கு வட்டி சேர்க்கப்பட மாட்டாது என்பது விதிமுறை. இந்த பட்டுவாடாக்களுக்கான கணினி அமைப்பு முறையில் ஒரு பெரிய தவறு இழைந்தோடி வருவதை இந்திரா கண்டறிந்து திகைத்தார். யாரும் கேட்டுப் பெறாத பாக்கித் தொகைக்கு வட்டியையும் சேர்த்துக் கணக்குக் காட்டியது கணினி! அதுவும் ஒரே மாதிரியாக அல்ல. சிலர் கணக்கில் வட்டி, வேறு சிலர் கணக்கில் வட்டி இல்லை! அதைவிட மோசமான நிலைமை என்னவென்றால், வரிப் பணத்தைக் குறிப்பிட்ட காலவரையறைக்குள் கட்டத் தவறிய நபர்களுக்குங்கூட அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளில் திரும்பப்பெற வேண்டிய தொகைக்கு வட்டியுடன் கணக்கிட்டுக் காசோலை அனுப்பப்பட்டு வருவதும் தெரியவந்தது. மேலும், ஒழுங்காக வரி செலுத்துவோர் பலருக்கோ, அவ்வாறு வட்டி சேர்க்காமல் காசோலை சென்றது! இது பெருத்த அநியாயம் என்றுணர்ந்த இந்திரா தன்னந்தனியாகக் களத்தில் இறங்கி ஆய்வு மேற்கொண்டார். பல பட்டுவாடா கணக்குகளைத் திரட்டி வகைப்படுத்தினார். ரெவின்யூ சார்ந்த சட்ட திட்டப் புத்தகங்களைப் புரட்டிக் குறிப்பெடுத்தார். விரைவில் ஒரு நீண்ட ஆய்வுக் குறிப்பேட்டைத் தயார் செய்தார். அம்மாதிரியான குறைபாடுகளைக் களைவதற்கான அவசியத்தை வரைந்தளித்தார். திட்டவட்டமான தனது ஆய்வுகளை மேலதிகாரி

மரவள்ளிக்கிழங்கா ஒரு நிமிஷம்!





மரவள்ளிக் கிழங்கை ஆவியில் வேக வைத்துச் சாப்பிடாதீர்கள். ஏனென்றால் மேல் தோலில் உள்ள பால் திட ரூபத்தில் கிழங்கிலேயே தங்கி விடுவதால், ஆவியில் வெந்த அந்தப் 'பால்', சாப்பிட்ட அடுத்த நாளே நாக்கில் புண்ணை உண்டாக்கி விடுகிறது. கிழங்கை நீரிலிட்டு வேக வைக்க வேண்டும். அப்போது பால் உடைந்து, தண்ணீரில் போய் விடுகிறது. எனவே அந்தக் கிழங்கில் பாதகமில்லை. முக்கியமான விஷயம் : மரவள்ளிக் கிழங்கில் (குச்சிக் கிழங்கில்) உயிரோட்டமாக உள்ள பாலுக்கும் மேல் தோலில் இருக்கும் பாலுக்கும் வேறுபாடு உண்டு.

களுக்குச் சமர்ப்பித்தார். இலாகாவின் பல மட்டங்களில் ஆய்வுத்தாள் பரிசீலிக்கப்பட்டு, முடிவில் யு.எஸ். தலைநகரான வாஷிங்டன் டி.சி.யில் உள்ள வருவாய்த் துறை உச்ச உயர் அதிகாரியிடம் போய்ச் சேர்ந்தது. ''அடடா! மிகச் சிறந்த கண்டுபிடிப்பு அல்லவா இது! இத்தகைய குறைபாட்டை யாரும் இதுவரை கண்டு கொள்ளாமற்போயிற்றே'' என வியந்தாராம். ''இக் குறைபாட்டை அகற்றி மாற்று ஏற்பாடு வகுத்து அமெரிக்கா முழுவதும் உள்ள ரெவின்யூ மையங்களில் உடனடியாக அமலாக்கப்பட வேண்டும்'' என்று உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டது. அதன் மூலம் யு:எஸ். பொக்கிஷ இலாகாவுக்கு ஆண்டுதோறும் கோடிக்கணக்கான டாலர் மிச்சப்படுத்த முடியும்; தவிர, வரி செலுத்துவோர்க்கு சமமாக நியாயம் வழங்கி அவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற வகை செய்துள்ளது இந்திராவின் கண்டுபிடிப்பு. அதற்காகப் பத்தாயிரம் டாலர் பரிசும் சான்றிதழும் வழங்கப் பெறுகிறார் இந்திரா.

சென்னை ராணிமேரி கல்லூரியிலும் ராஜாதானிக் கல்லூரியிலும் படித்து முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற இந்திரா, எதிராஜ் கல்லூரியில் பொருளாதார விரிவுரையாளராகவும் பின்னர் சிவகங்கை மாவட்டத்திலுள்ள பள்ளத்தூரில் சீதாலட்சுமி ஆச்சி கல்லூரியில் பேராசிரியராகவும் பணியாற்றினார். திருமணத்திற்குப் பிறகு 1970-ல் அமெரிக்கா சென்றார். அங்கே முப்பத்திரண்டு ஆண்டு காலம் இனிய, மனநிறைவான, சமூகமான இல்வாழ்வு.

குடிபுகுந்த வெளிநாட்டினரை அன்புடன் அரவணைக்கும் அமெரிக்க அரசாங்கத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் தனது கண்டுபிடிப்பு சிறிதளவேனும் நன்மை பயக்கிறது என்று எண்ணி இந்திரா நரசிம்மன் பெருமைப்படுவது நியாயம் தானே!

-ரேவதிரமணி

ராசி பலன்



ஹரிகேசநல்லூர் வெங்கட்ராமன்

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் 2006

பார்த்திப வருஷம்
மாசி 17 முதல்
பங்குனி 17 வரை

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ம் பாதம்

பணம் வந்தவண்ணம் இருக்கும். ஆனால் கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் கையில் எதுவும் மிஞ்சாது. பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணம், தொழில் போன்றவற்றிற்காக ஒரு பெருந்தொகை செலவிட நேரிடும். அனைத்தும் சுபவிரயங்கள்தான் என்றாலும் வரவுக்கும் செலவுக்கும் நடுவே ஒரு இடைவெளி இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். அரசு ஊழியர்களின் ஆற்றல் வெளிப்படும். கலைத் துறையினர் புகழும் செல்வமும் கூடுதலாகக் கிடைக்கப் பெறுவர். வாழ்க்கைத் துணையின் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 19-ம் தேதி நள்ளிரவு (அதாவது 20-ம் தேதி அதிகாலை) 12 - 26 முதல் 22-ம் தேதி காலை 6.33 வரை

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் தக்ஷிணாமூர்த்தி சந்நிதியில் நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4-ம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ம் பாதங்கள்

மிகப்பெரிய நன்மைகள் நடைபெறும் அற்புதமான நேரமிது. நீதிமன்ற வழக்குகள் ஏதேனும் நிலுவையில் இருந்தால் அவை உங்களுக்குச் சாதகமாக முடிந்து விடும். தொழில் முன்னேற்றம் மிகச்

ராகு		செவ்வாய்	
சூரியன் புதன் சந்திரன்	1.3.2006 அன்று உள்ள கிரக நிலவரம் (வாக்கியப் பஞ்சாங்கப்படி) இம்மாத கிரக மாற்றங்கள் 2 - குரு வக்ர ஆரம்பம் 14 - மீன சூரியன் 31 - கும்ப சுக்ரன்		சனி
சுக்ரன்			
		குரு	கேது

கோதுமை மாவு புட்டு :

தேவையான பொருட்கள்-கோதுமை மாவு, தேங்காய் ஏலக்காய், சர்க்கரை, ஏலக்காய் - 1 (பொடித்து சர்க்கரையுடன் கலந்து வைக்கவும்) ஒரு வாணலியில் சிறிது (1 ஸ்பூன்) நெய் ஊற்றி வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். பின் அந்த மாவில் சிறிது நீர் தெளித்து (சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையக் கூடாது) பிசிறி ஆவியில் 10லிருந்து 15 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். பின் இந்த மாவை வெளியில் எடுத்து நன்கு ஆறிய பின் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றினால் நன்றாக பூப் பூவாக வரும். பின் சர்க்கரை தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறவும்.

- ராஜம் கோபாலகிருஷ்ணன்



சிறப்பாக இருக்கும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிடைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் வலுவாக உள்ளதை கிரக நிலவரம் உணர்த்துகின்றது. அரசு ஊழியர்களுக்கு அலுவலகத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலை உருவாகும்.

உடல் ஆரோக்கியம் சீர் பெறும். மாணவ, மாணவியர் கல்வியில் மகத்தான சாதனை புரிவர். திருமணத் தடை விலகும். பண வரவு பன்மடங்காகப் பெருகும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 22-ம் தேதி காலை 6.33 முதல் 24-ம் தேதி காலை 10.35 வரை.

பரிகாரம் : குருவாயூரப்பனை மனதாரத் துதிக்கவும்.

மிதுன ராசி

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்.

மாணவ, மாணவியரின் கல்வி முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். தேகம் வலிமை பெறும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். பண வரவில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் சற்று அதிகமாக இருக்கும்.

செய்து கொண்டிருக்கும் தொழிலில் சில விரும்பத்தகாத மாற்றங்கள் நிகழலாம். எதையும் தைரியத்துடன் எதிர்கொள்வீர்கள். தொழிலில் தற்போது உள்ள நிலையை சாமர்த்தியமாகத் தக்க வைத்துக் கொள்வீர்கள். தீமைகள் நிகழாது.

குடும்ப் வாழ்க்கை சுமாராக இருக்கும். வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் பிறரின் பேச்சுகளைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 24-ம் தேதி காலை 10.35 முதல் 26-ம் தேதி மதியம் 1.20 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் சிவதரிசனம் செய்து வரவும்.

கடக ராசி

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

பொருளாதார நிலையில் சிறிது முன்னேற்றம் இருக்கும். கடன் பிரச்னை உள்ளவர்கள் அவற்றிலிருந்து பெரும் அளவு விடுபடுவர். ஆரோக்கியத்தில் சுமார் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

தொழில் தொடர்பான சிக்கல்கள் கட்டுக்கடங்கி இருக்கும். மிகப் பெரிய பாதிப்புகள் இராது. பூர்விக சொத்து தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் சுமுகமாக முடியும்.

அயல்நாடு செல்லும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கும். கடந்த இரு மாதங்களை விட சற்று அதிகமாக நன்மைகள் நடைபெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : பிப்ரவரி

27 காலை 5.21 முதல் 1-ம் தேதி காலை 7.39 வரையிலும், மீண்டும் 26-ம் தேதி மதியம் 1.20 முதல் 28-ம் தேதி பிற்பகல் 3.40 வரை.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வரவும்.

சிம்ம ராசி

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ம் பாதம்

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். மாணவ, மாணவியர் கல்வியில் அதிக ஆர்வம் செலுத்துவர்.

பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகுந்த விழிப்புணர்வுடன் செயல்படவும். பின் தேதியிட்ட காசோலை வழங்குவது, பிறர் வாங்கும் கடனுக்கு உத்திரவாதம் அளிப்பது, கிரடிட் கார்டுகளைப் பயன் படுத்துவது போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அலுவலகத்தில் பனிப்போர் நிகழும். அமைதி காக்கவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 1-ம் தேதி காலை 7.39 முதல் 3-ம் தேதி காலை 10.34 வரையிலும், மீண்டும் 28-ம் தேதி பிற்பகல் 3.40 முதல் 30-ம் தேதி மாலை 6.30 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் தக்ஷிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு முல்லை மலர் சமர்ப்பிக்கவும். சனிக்கிழமைகளில் சிவ தரிசனம் செய்து நவக்கிரக வழிபாடு செய்து வரவும்.

கன்னி ராசி

உத்திரம் 2, 3, 4-ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ம் பாதங்கள்

எந்த ஒரு செயலையும் எளிதில் முடித்துவிட முடியாது. தடைகளும், தாமதமும் மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும். தொழிலிலும் நிதி நிலவரத்திலும் மந்தமான போக்கு காணப்படும். கடந்த சில மாதங்களாக ஏறுமுகமாக இருந்த வியாபாரம் இப்பொழுது திடீர் என டல் அடிக்கும்.

குடும்பத்தில் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறு சிறு உபாதைகள் தோன்றலாம். வழக்குகள் இருந்தால் வாய்தா வாங்கவும்.

மாணவ, மாணவியர் கல்வி முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 3-ம் தேதி காலை 10.34 முதல் 5-ம் தேதி பிற்பகல் 2.56 வரையிலும், மீண்டும் 30-ம் தேதி மாலை 6.30 முதல் ஏப்ரல் 1-ம் தேதி இரவு 10.38 வரை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீகுருவாயூரப்பனை மனதாரத் துதிக்கவும்.

துலாம் ராசி

சித்திரை 3, 4-ம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்.

செலவுகள் அதிகரிக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் சுமாராக இருக்கும். தொழில் தொடர்பான பயணங்கள் அதிகரிக்கும். வீண் அலைச்சலைத் தவிர்க்கவும்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். கணவர் அல்லது மனைவிக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கும்.



அப்பளம்; பப்படம்!

அப்பளம் என்பது ஒரே மாவினால் இடப்படுவது ஆகும். இதனை பொரித்தெடுக்கும்போது ஒரு பக்கம் மட்டும் எண்ணெயில் போட்டெடுத்தால் போதுமானது.

பப்படம் என்பது இரண்டு மாவினால் இடப்படுவது இதனைப் பொரித்தெடுக்கும்போது பூரியைப் போல் பப்படத்தின் இரு பக்கங்களும் வேகுமாறு திருப்பிப் போடவேண்டும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தை பப்படம் பொரிக்கும்போது நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். யாதெனில் இதன் மையத்தில் ஒரு சிறு துளை இட வேண்டும். அப்போது பப்படம், பூரி மாதிரி உப்புவதைத் தவிர்க்கலாம்.

- பூமா சிவராமகிருஷ்ணன்

மாணவ, மாணவியரின் கல்வி முன்னேற்றம் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 5-ம் தேதி பிற்பகல் 2.56 முதல் 7-ம் தேதி இரவு 9.26 வரை.

பரிகாரம் : தற்போது ராசியில் உள்ள குரு வக்ரம் அடைந்துள்ளதால் வியாழக்கிழமைகளில் திருச்செந்தூர் முருகனை மனதாரத் துதிக்கவும், சுப்ரமண்ய புஜங்கம் படிக்கவும் அல்லது கேட்கவும்.

விருச்சிக ராசி

விசாகம் 4-ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

பண வரவு அதிகரிக்கும். அனாவசியச் செலவுகள் குறையும். தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். பழைய கடன்களை அடைத்து நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுவீர்கள்.

அலுவலகத்தில் அந்தஸ்து உயரும். பொருளாதார நிலையில் கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்படும். புதிய பொருள்கள் வாங்கி மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சுப விசேஷங்கள் நடைபெறும். ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். கவலைகள் காணாமல் போகும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 7-ம் தேதி இரவு 9.26 முதல் 10-ம் தேதி காலை 6.20 வரை

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் தக்ஷிணாமூர்த்தியை வழிபடவும்.

தனுசு ராசி

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ம் பாதம்

உத்தியோக மாற்றம் அல்லது இலாகா மாற்றம் ஏற்படும் வாய்ப்பு வலுவாக உள்ளது. ஒரு சிலர் நீண்ட ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு வீட்டில் இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகலாம். தொழிலில் ஒரு சிறு மந்தநிலை உருவாகலாம். ஆனால் பதவியில் நீடிக்க முடியும்.

குடும்ப வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். கணவரால் மனைவிக்கும், மனைவியால் கணவருக்கும் சில நன்மைகள் நடைபெறும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். செல்வ

நிலையில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 10-ம் தேதி காலை 6.20 முதல் 12-ம் தேதி மாலை 5.23 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் சிவ வழிபாடு செய்து வரவும்.

மகர ராசி

உத்திராடம் 2, 3, 4-ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ம் பாதங்கள்.

பண வரவு பன்மடங்கு பெருகும். மாத இறுதியில் மிகப் பெரிய தொகை கிடைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. வழக்குகள் ஏதேனும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தால் அதில் வெற்றி நிச்சயம்.

உத்தியோகத்தில் சில மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து மனம் குளிர வைக்கும். இல்லத்தில் தடைபட்டுக் கொண்டிருந்த சுப நிகழ்ச்சிகள் இனிதே நடந்துவிடும். மாணவ, மாணவியர் கல்வியில் சாதனை புரிவர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 12-ம் தேதி மாலை 5.23 முதல் 15-ம் தேதி அதிகாலை

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	Lakshmi Natarajan
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 36, New No.12 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020
4. Name of Publisher	:	Lakshmi Natarajan
Nationality	:	Indian
Address	:	Old No. 36, New No.12 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020
5. Name of Editor	:	Revathy Sankkaran
Nationality	:	Indian
Address	:	No.7, 8thTrust Cross Street, Mandavelipakkam, Chennai - 600 028

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total captial: **Bharathan Publications Private Limited, 47-NP., Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2006

Lakshmi Natarajan
Publisher

இளநரைக்கு விடுதலை!



பிஞ்சுக் கடுக்காய் மருந்துக் கடைகளில் விற்கும். இதை முதல்நாள் இரவு மோரில் ஊறப் போடவேண்டும். பத்துக் கடுக் காய் போதும். மறுநாள் காலை அம்மியில் நன்றாக அரைத்து விழுதாக எடுத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அடித் தலை மயிர்க் கால்களில் நன்றாகப் படும்படி தடவ வேண்டும். 15 நிமிடம் ஊறிய தும், குளிர்ந்த நீரில் நன்றாக அலசிக் குளித்து வந்தால் இள நரை குறைகிறது. முடியும் கறுப் பாக இருக்கும். கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி.

5.05 வரை.

பரிகாரம் : வெள்ளிக்கிழமைகளில் அதிகாலை அல்லது மாலை நேரத்தில் லக்ஷ்மி தேவியை வழிபடவும்.

கும்ப ராசி

அவிட்டம் 3, 4-ம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்

பணம் கொடுப்பது வாங்குவது போன்ற விஷயங்களில் மிகவும் முன் னெச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண் டும். அலுவலகத்தில் பணத்தைக் கையா ளும் பொறுப்பில் உள்ள கேஷியர்கள் தங்கள் கடமைகளை அதிகக் கவனத் துடன் செய்ய வேண்டும்.

பயணங்களின்போது பர்ஸை பத்திர மாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

உடல் ஆரோக்கியம் நல்லபடியாக இருக்கும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங் கும். மாணவ, மாணவியர் கல்வியில் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் அடைவர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 15-ம் தேதி காலை 5.05 முதல் 17-ம் தேதி பிற்பகல் 3.49 வரை.

பரிகாரம் : ஷீர்டி பாபா, ஸ்ரீராகவேந் திரர் போன்ற ஜீவ சமாதி அடைந்த மகான்களை வியாழக்கிழமை தோறும் மனதார வழிபட்டு வரவும்.

மீன ராசி

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட் டாதி, ரேவதி.

உத்தியோகத்தில் விரும்பத்தகாத இடமாற்றம் சிலருக்கு உண்டாகலாம். ஒரு சிலருக்கு உத்தியோகமேகூட மாறலாம். தொழிலில் திடீர் திருப்பங்கள் நிறைந்த மாதம் இது.

குடும்ப வாழ்க்கை அமைதிப் பூங்கா வாக விளங்கும். திருமண வயதினருக்குத் திருமணம் நிச்சயிக்கப்படும். கடல் கடந்து சென்று உயர்கல்வி பயில விரும்புவோர்க்கு அதற்கான வாய்ப்புக் கிடைக்கும். பயணங்கள் உண்டு. ஆரோக்கியத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்தவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 17-ம் தேதி பிற்பகல் 3.49 முதல் 19-ம் தேதி நள்ளிரவு (அதாவது 20-ம் தேதி அதிகாலை) 12.26 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைதோறும் தக்ஷிணாமூர்த்தி சந்நிதியில் நல்லெண் ணெய் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

Flora™ ஆயுர்வேத பாதுகாப்பு

உ ச் சி மு த ல் உ ள் ள ங் கா ல் வ ரை



ஹெர்பல் ஹேர்டானிக்   ஆர்ட்டிஸ் ஆயில்

கூந்தல் பராமரிப்புக்கு

Flora Herbal Hair Tonic

முடிகொட்டுதல் இளநரை பொடுகு தலைஅரிப்பு
முடி உடைதல் முடி மெலிவு போஷாக்கின்மை
அடர்த்தியின்மை ரோமக் கால் பலஹீனம்
நிவாரணம் பெற

மூட்டு வலிக்கு

Flora™ Artis Oil

ஆர்த்ரைடிஸ் குதிங்கால்வலி மூட்டுவலி
கழுத்துவலி முழங்கால்வலி எலும்பு தேய்வு வலி
முதுகுவலி வாத மூட்டு வலி இடுப்புவலி
நிவாரணம் பெற

சாய் ஆசிர்வாத் ஆயுர்வேதா கிளினிக்,
31, தேவநாதன் தெரு, அங்காடி காம்ப்ளக்ஸ் 2வது தளம்,
மந்தைவெளி, சென்னை - 28
முன் பதிவிற்கு : 24616403, 24617015, 9840988144

நாட்பட்ட தீராத
நோய்களுக்கு ஆயுர்வேத
சிகிச்சை பெறலாம். ஆலோசனை இலவசம்.

Visit : www.saiashirwada.com

எல்லா மருந்துக்
கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
இந்தியாவெங்கும் தபால் மூலம் பெறலாம்



இது
அலோஹாவின் பயிற்சியால்
மட்டுமே சாத்தியம்

ALOHA™
MENTAL ARITHMETIC

An ISO 9001 : 2000 Certified Company

For ages 6 to 14

உங்கள் குழந்தை கணக்கு வாய்ப்பாடுகளை மனப்பாடம் செய்ய தேவையில்லை என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்குமல்லவா? உங்கள் குழந்தை பாடங்களை எளிதாக புரிந்து கொள்ள தனிச்சிறப்பான வழி இருந்தால் சிறப்புதானே? ஆம் இவையெல்லாம் அலோஹாவின் 2 மணி நேர வார இறுதி பயிற்சியின் மூலம் சாத்தியமே.

இப்பயிற்சி உலக அளவில் 12 நாடுகளில் 26,00,000 குழந்தைகள் பயிலும் தனிச்சிறப்பான மிக எளிய கணிதப் பயிற்சி முறையாகும். மேலும் ஆசியாவிலேயே 6 முதல்13 வயதுக்கு உட்பட்டோருக்கான மிகச்சிறந்த பயிற்சி முறையுமாகும்.

அபாகஸ் முறையைப் பயன்படுத்தும் அலோஹா பயிற்சி முறை கற்றலை ஆர்வமுடையதாக்குகிறது. இப்பயிற்சி உங்கள் குழந்தையின் மூளைக்கு புத்துணர்வூட்டி அறிவாற்றலை முழுமையாக மேம்படுத்துகிறது.
அலோஹா பயிற்சி மூலம் உங்கள் குழந்தை வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற இன்றே அணுகுங்கள்.

Corporate Office: **ALOHA INDIA**

(A Division of KK Academy (P) Ltd) An ISO 9001 : 2000 Certified Company
"Deccan Heritage" New No.521, 2nd Floor, Anna Salai, Nandanam, Chennai - 35. Tamilnadu, India.
Tel : 044-55682410, 55682411 Email : info@alohaindia.com,Web : www.alohaindia.com

Become our Franchisee & join the successful ALOHA family

For Students Registration Contact : Andhra Pradesh : 98496 73062, Assam & Mehalaya : 98640 16206, Delhi : 98181 46028, Gujarat : 98254 95517, Haryana & Chandigarh : 98109 95282, Jammu & Kashmir : 9419006363, Kerala : 0484-262 7548, Karnataka : 98450 42790, 98458 65952, Mumbai : 98926 30945, Maharashtra : 92251 10677, Madhya Pradesh : 9826083847, Punjab : 98149 31628, Rajasthan : 94140 08887, Tamilnadu : 044-55682410, 55682411, West Bengal : 93333 11934,

ஆல்பம்

என் செல்லமே!



அலமேலு - நாகராஜன்



சுஷ்மிதா ஸ்ரீதர்



ரோகினி



மு. தெய்வமணி - டாக்டர் ஆர். முருகேசன்



கே. அபிஷேக்ராஜன்



குப்புசாமி - ஜெயலஷ்மி



கே. அம்சவர்த்தினி



விஜயா -
எஸ். பாலசுரமணியம்



ஜெ. ஜெயலட்சுமி

சி.வி. கோபாலகிருஷ்ணன்



தான்யா



ஆர். ஸ்ருதி

நெடுங்கதை

உடம்பெல்லாம்

மாலை மணி 5.25. கங்கா காவேரி எக்ஸ்பிரஸ் சென்னையை விட்டுப் புறப்படத் தயாராக இருந்தது. பட்டாபி தன் மனைவி மற்றும் மூன்று குழந்தைகளுடன், பல்வேறு மூட்டை முடிச்சுக்களுடன், மூச்சு வாங்க ரயிலின் வால் பகுதியிலிருந்து தலைப் பகுதி வரை தேடி ஓடி, முன்பதிவு செய்த தங்கள் இருக்கைகளைக் கண்டுபிடிக்கவும், ரயில் வண்டி மெதுவாக நகரத் தொடங்கவும் மிகச் சரியாக இருந்தது.

தன்னுடைய சூட்கேஸ் மற்றும் இதர சாமான்கள் மொத்தம் பன்னிரண்டு உருப்படிகள் சரியாக உள்ளனவா என்று ஒருமுறை எண்ணிப் பார்த்து விட்டு, இருக்கையின் கீழ்ப்புறம் குனிந்து அவற்றைக் காலில் இடறாதவாறு ஒழுங்காக அடுக்கிக் கொண்டிருந்தார், பட்டாபி.

"அஸ்திக்கலசம் உள்ள அட்டைப் பெட்டி ஜாக்கிரதை. அதை உடையாமல் ஒரு ஓரமாக உள்ளடங்கி வைச்சுடுங்கோ. ஊர் போய்ச் சேரும் வரை அதை எடுக்க வேண்டிய வேலை இல்லை. சாப்பாட்டுக் கூடை, தயிர் சாத தூக்கு, டவரா தம்ளர், வாட்டர்கேன், பிளாஸ்க் வைத்திருக்கும் ஒயர் கூடை, நொறுக்குத் தீனி வைத்துள்ள பிக் ஷாப்பர் பை முதலியன அடிக்கடி எடுக்கும்படியாக இருக்கும். அதையெல்லாம்

நான்கு வேதங்களும், அனைத்து சாஸ்திரங்களும் கரைத்துக் குடித்தவர். கோபமே படாத குழந்தை போன்ற தங்கமான மனஸு அவருக்கு. வேதத்தை ரக்ஷிக்கும் பரம்பரையில் வந்தவர்.



டக் டக்குனு எடுக்க வசதியா முன்னாடி வைச்சிருங்கோ. பணப்பை ஜாக்கிரதையாக இருக்கட்டும். ரயில் டிக்கெட்டுகளை சைடு ஜிப்பிலே வைச்சிடுங்கோ" மனைவி தொடர்ச்சியாக உத்தரவுகளைப் பிறப்பித்து வந்தவண்ணம் இருந்தாள்.

பொடிப் பயல் நாலு வயது ரவியும், சின்னவள் ஆறு வயது கமலாவும் ஜன்னல் பக்கத்து சீட்டைப் பிடிக்க தங்களுக்குள் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருந்தனர். எதிர்ப்புற லோயர் பர்த் ஜன்னல் ஓரமாக யாரோ தன்பொருட்களை வைத்து விட்டு எங்கோ சென்றிருப்பார் போலும். வண்டியில் ஏறியதும் அவசரமாகக் கழிவறைக்குப் போன விமலாவை இன்னும் காணோமே என்று விசாரப்பட்டாள் பங்கஜம்.

குனிந்து நிமிர்ந்து பொருட்களை அடுக்கியதில் வியர்த்துக் கொட்டிய

உப்புச் சீடை

வாலம்பாள் கோபாலகிருஷ்ணன்



முகத்தை டர்க்கி டவலால் அழுத்தித் துடைத்து ஃபேன் ஸ்விட்ச்களைத் தட்டி விட்டார் பட்டாபி.

"ஒரு ஜன்னல் மட்டும்தான் நமக்கு. நீங்க ரெண்டு பேரும் மாறி மாறி உட்கார ணும். சண்டை போடக் கூடாது. சமத்தா யிருக்கணும்" என்று ரவியையும் கமலா வையும் சமாதானப்படுத்தினாள் பங்கஜம்.

கழிவறையிலிருந்து கலவரத்துடன் ஓட்டமாக ஓடி வந்த விமலா, பயத்தில் தன் தாயாரை இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொண்டாள். "என்னடீ ஆச்சு" என்று பதறினாள் பங்கஜம். "வயதுக்கு வந்த பெண் இப்படிப் பதறி அடித்து ஓடி வரலாமா? நான் சொல்லிக் கொடுத்ததெல் லாம் மறந்துட்டாயா?" என்றாள்.

தான் கழிவறையிலிருந்து வெளிவரும் போது எதிர்ப்புற கழிவறையிலிருந்து அந்தப் பயங்கரமான உருவம் வெளிப் பட்டதையும், தன்னை முறைத்துப் பார்த்ததையும், தான் ஓட்டமாக ஓடி வந்து விட்டதையும், மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்க எடுத்துரைத்தாள் விமலா.

புதிதாக வயதுக்கு வந்த (13 வயது) பெண் எதையோ பார்த்துப் பயந்து போய் இருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, "இனிமே கழிவறைக்குத் தனியாகப் போகாதே. நானும் உன்னுடன் துணைக்கு வந்து கதவருகில் நிற்கிறேன்" என்று சமாதானப்படுத்தி, அவளை அமரச் செய்து ஃபிளாஸ்கிலிருந்து சூடாகக் காப்பியை ஊற்றி தம்ளரை நீட்டினாள். ஒரு வாய் காப்பியை ருசிப்பதற்குள் அந்த உருவம் இவர்கள் பக்கமே நடந்து வந்து, தாண்டிக் குதித்து, ஜன்னல் ஓரம் இருந்த தன் சாமான்களை சற்று ஒதுக்கி கீழே வைத்து விட்டு தானும் அமர்ந்தது. விமலா மீண்டும் பயம் வந்தவளாகத் தன் தாயின் புடைவைத் தலைப்பில் புகுந்து கொண்டாள்.

"என்ன நீங்களெல்லாம் காசிக்குப் போறேளா! கங்கா ஸ்நானமா! பித்ரு காரியமா! பில்டர் காப்பியா கும்முனு வாசனை மூக்கைத் துளைக்குதே" என்று கேட்டது அந்த உருவம். எல்லாவற்றுக்கும் மொத்தமாகத் தலையை ஆட்டி வைத் தாள் பங்கஜம். "நானும் காசிக்குத்தான் போறேன்" என்றது அது, யாரும் கேட்காமலேயே.

'காசிக்குப் போனாலும் கருமம் தொலையாது' என்பது சரியாகத்தான் உள்ளது என மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டனர் பங்கஜமும், பட்டாபியும்.

குழந்தைகள் ரவியும் கமலாவும் வைத்த கண் வாங்காமல் எதிர்ப்புறம் அமர்ந் திருந்த நபரையே கண் கொட்டாமல் பார்த்தவண்ணம் இருந்தனர்.

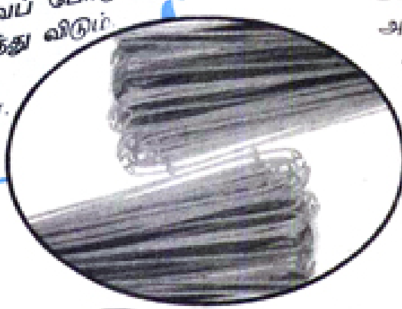
"டேய் பசங்களா, என்ன அப்படிப் பார்க்கிறீங்க. உங்க பெயர் என்ன?" கேட்டார் அந்த விநோதப் பயணி.

"என் பெயர் ரவி, இவ பெயரு கமலா, அவ பெயரு விமலா, இது என் அப்பா, அது என் அம்மா" என்று குழந்தை எல் லோரையும் அறிமுகப்படுத்திவிட்டு, "உங்க மூஞ்சி பூராவும் ஏன் இப்படி யிருக்கு? நல்லா சோப்புப் போட்டு குளிக்க மாட்டீங்களா?" ரவி கள்ளங்கபடமில்லாமல் குழந்தைத் தனமாகக் கேட்டான்.

பலத்த சிரிப்புடன் அனைவரையும் அவர் பார்த்த பார்வை எல் லோருக்குமே ஒரு வித பயத்தை வர வழைத்தது. அவருக்கு

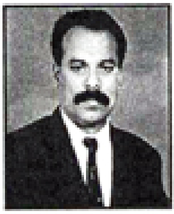
ரவை உப்புமா செய்யும் போது தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் கவலைப்படாதீர்கள். அதில் சிறி தளவு வறுத்த சேமியாவைப் போடுங் கள். சேமியா நீரை இழுத்து விடும்.

- விஜயா ஸ்ரீனிவாசன்.



நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா?

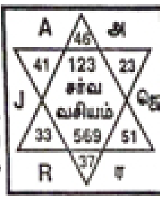
இவரை ஒருமுறை சந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மிகப்பெரிய திருப்பத்தை, வெற்றியை மிக விரைவில் அடைவீர்கள்.



நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா? கோவை மாவட்டம், அன்னூர் - பு. புளியம்பட்டிக்கு அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து நியூமராலஜி, பெயர் வசியம், சைன், கையெழுத்து வசியம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றிமேல் வெற்றிபெறலாம்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் தடை, வெளிநாடு செல்லத் தடை, கணவன் மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு, தாம்பத்யக் கோளாறு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, எதிர்ப்பு, கோர்ட் வழக்கு.

மேலும் புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்திகளால் பாதிப்பு, ஊழ்வினை கர்மா, முன் ஜென்மப் பாவம் மேலும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு தருகிறார்.



இவரால் தொழில் வசியம் செய்யப்பட்ட அனைத்துத் தொழில் நிறுவனங்களும் இன்று முன்னணியில் வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவரிடம் பெயர் வசியம் செய்து கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று கலைத் துறையிலும், அரசியலிலும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இராஜவசிய உச்சாடனப்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், சாதனையாளர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களைச் சவால்விட்டுச் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்-பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டிவரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட இவர் சொன்னபடி 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இன்று சிறப்புடனும், செல்வச் செழிப்புடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் வாழ்வில் வளம்பெற, பணம், பதவி, புகழ் பெற உடனே (அதிர்ஷ்டக்கலை) அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணரை இன்றே சந்தியுங்கள்.

விஞ்ஞான, மெய்ஞான, தெய்வீக ஆய்வு முறையில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியம், சர்வ காரியசித்தி வசியம், ஜனவசியம், மேக்பவர், கையெழுத்து வசியம், பெயர்எண் வசிய சக்திகள், மந்திர எண்கணிதம் போன்றவற்றின் மூலம் மிக நல்ல முறையில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு தருகிறார்.

இவரது புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு) ரூ. 300/-. 2. **வெற்றிக்கு வழி** ரூ. 1,050/-. 3. **பணம், பதவி, புகழ்** ரூ. 550/- தபால் மூலம் பெற M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாடுகளிலும் கிடைக்கும்.

உலகப்புகழ் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்.

வெளிநாட்டு அன்பர்கள் போன் (அல்லது) தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயனடையுங்கள்.

வாழ்வில் முன்னேற வந்து சந்தியுங்கள்.

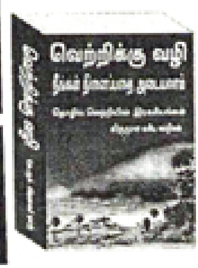
சென்னையில்	**பெங்களூரில்**
பிரதி மாதம் 6, 7	பிரதி மாதம் 21, 22
தேதிகளில் மட்டும்	தேதிகளில் மட்டும்
ஹோட்டல் தாசப்பிரகாஷ்	ஹோட்டல் உட்லண்ட்ஸ்
செல்: 94430 56366	செல்: 094430 56366



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

"நியூமராலஜி மாமேதை" - கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்

நியூமராலஜி - பெயர் எண் வசிய சக்திகள் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்

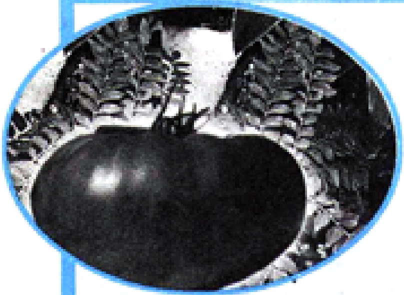
நல்லாத் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O.) - 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோயமுத்தூர் (Dt.), TAMIL NADU - INDIA

Ph. : 04254 - 287258. Cell : (0) 94430 56366 Fax : 04254 - 287258

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

வெற்றிக்கு வழி



தினமும் ரசம் செய்யும் பொழுது தக்காளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை அனைத்தும் அரைத்து விட்டால் ரசம் ருசியாகவும் இருக்கும், எல்லாச் சத்துகளும் சேரும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, தக்காளி முதலியவற்றை வீணாக எறிய மாட்டார்கள்.

- ஷர்மிளா

சுமார் 75 வயதிருக்கும். உயரமான, ஒல்லியான தேகம். கருத்த உருவம். பின் கழுத்துக்கு மேல் கொஞ்சமாகத் தொங்கும் நரைத்த முடிக் கற்றைகள். அதன் மேற்புறம் சந்திரபிம்பம் போன்ற வளைவு. முகம், கழுத்து, நெற்றி, தலை, கை, கால்கள், விரல்கள் என எல்லா இடங்களிலும் சிறியதும் பெரியதுமாகக் கொப்புளங்கள். உப்புச்சீடை, வெல்லச் சீடை போல முண்டும் முடிச்சுமாக பார்க்கவே அருவெறுப்பான தோற்றம். பல் முழுவதும் காட்டி சிவந்த தாடையுடன் சிரித்தது பயங்கரமான திகில் உணர்வு ஏற்படுத்தியது. வெள்ளை வேஷ்டியும், முழுக்கை வெள்ளை நிற ஜிப்பாவும் விசிறி மடிப்புடன் ஒரு அங்கவஸ்திரமும் அணிந்திருந்ததால் நல்லவேளையாக எண்பது சதவீத கொப்புளங்கள் மூடி மறைக்கப்பட்டிருந்தன.

ரவியைத் தன் அருகே அழைத்து ஜன்னல் பக்கம் உட்கார வைத்துக் கொண்டார் அந்த ஆசாமி. கமலாவைப் பார்த்துச் சிரித்தவண்ணம் ரவியும் தனக்கு ஜன்னல் சீட் கிடைத்ததால் படு உற்சாகமானான். இளங்கன்று பயமறியாது என்பது போல மெதுவாக அந்தப் பெரியவரின் வலது கைவிரலில் இருந்த ஒரு கொப்புளத்தைத் தொட்டுத் திருகிப் பார்த்தான். இதைப் பார்த்த பங்கஜத்திற்கும் பட்டாபிக்கும் ரத்தக் கொதிப்பு அதிகமானது. ரவியை அடிக்கக் கையை ஓங்கினார்.

"குழந்தை தானே, அவனுக்கு என்ன தெரியும்? ஏதோ அவனாவது என்னிடம் பிரியமாகப் பழகுகிறான். அவனையும் என்னிடமிருந்து விலக்கிடாதீங்கோ'' என்றார்.

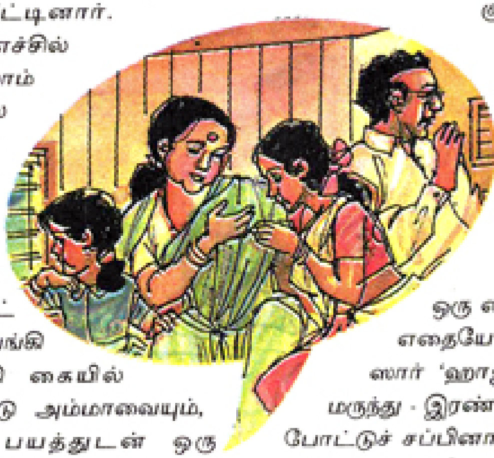
மெல்லவும் முடியாமல் விழுங்கவும் முடியாமல் மிகவும் சங்கடத்தில் நெளிந்து ரவியை முறைத்துப் பார்த்தனர். ஆசாமி சற்று கண்களை மூடிக் கொண்டார். சற்றே பயம் தெளிந்த விமலா அம்மாவின் புடைவைத் தலைப்பிலிருந்து அடிக்கடி வெளியே எட்டிப் பார்க்க முயன்றான். ரவிக்கு கை ஜாடை காட்டி அவன் அப்பாவும் அம்மாவும், அந்த ஆசாமியிடமிருந்து எழுந்து தங்களிடம் வந்து அமரும்படி எவ்வளவோ கஜகர்ணம் போட்டுப் பார்த்தனர். ஜன்னலை விட்டு வர முடியாது என்று பிடிவாதமாகத் தலையை இப்படியும் அப்படியும் ஆட்டியவண்ணம் அழுத்தமாக வெளிப்புறம் பார்வையைச் செலுத்தி ஓடும் மரம் செடி கொடிகளை ஆச்சர்யமாக நோக்கி வந்தான். "சரியான அடம்பிடித்தது - ஊர் வரட்டும்- கங்கையிலே ஒரே அமுக்கா - அமிக்கிப்புடறேன்" கறுவிக் கொண்டாள் பங்கஜம்.

"சூடான இட்லி, தோசை, வடை, காப்பி, டீ, சாயா" என்ற குரலுடன் இங்கு மங்கும் ஒருசில பணியாளர்கள் போய் வந்த வண்ணம் இருந்தனர். வண்டி வேகம் குறைந்து ஒரு குலுங்கலுடன் நிற்கத் தொடங்கியது. வெளியே ஏதோ ஒரு ஸ்டேஷன் வந்துள்ளது. ஆசாமி

கண்ணைத் திறந்து ரவியின் தலைக்கு மேல் தன் தாடையை உரசியவாறு குனிந்து வெளியே பார்த்தார். "கூடூர்" என்று கூறிக் கொண்டு மணியைப் பார்த்து எட்டாக பத்து நிமிடம் உள்ளது என்று சொல்லிக் கொண்டார்.

வெளியே விற்கப்படும் கோன்ஐஸ்க்ரீம் ரவியின் பார்வையில் பட்டு விட்டது. அப்பாவையும் அம்மாவையும் மாறி மாறிப் பார்த்தான் ரவி. அவர்கள் அவனிடம் கோபமாக இருப்பதாகத் தோன்றியது. "கமலா, கமலா, கோன்ஐஸ்க்ரீம் விக்குது" ஆவலுடன் கூறினான்.

ஆசாமி தன் இடுப்பிலிருந்து சுருக்குப் பையை அவிழ்த்துப் பிரித்து பணத்தை எடுத்து "மூன்று கோன்ஐஸ் கொடு" என்று கையை நீட்டினார்.



ரவிக்கு நாக்கில் எச்சில் ஊறி உடம்பெல்லாம் ஜில்லிட்டது போல குஷியானது. அவர் நீட்டிய கோன் ஐஸை வாங்கி ரவி உடனே கிடுகிடுவென சுவைக்க ஆரம்பித்து விட்டான். கமலா தயங்கியவாறே வாங்கி கையில் வைத்துக் கொண்டு அம்மாவையும், அப்பாவையும் பயத்துடன் ஒரு பார்வை பார்த்தான். விமலா "தனக்கு வேண்டாம்" என்று உறுதியாக மறுத்து விட்டாள்.

"ஐயா, உங்களைத் தயவுசெய்து கெஞ்சிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். இது போல எதுவும் வாங்கித் தராதீர்கள். எட்டாக்கைப் பயணம். குழந்தைகளுக்கு ஏதும் உடம்புக்கு வந்தால் நாங்கள்தான் கஷ்டப்படணும்" என்று கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட்டனர் பெற்றோர்கள்.

"வெய்யில் காலம், குழந்தைகள் ஏதோ ஆசைப்படுது. ஒரே ஒரு ஐஸ்தானே, உடம்புக்கு ஒண்ணும் வந்து விடாது. அப்படியே ஏதாவது காய்ச்சல், தலைவலி, சளி, இருமல் என்றாலும் என்னிடம் எல்லா மருந்துகளும் உள்ளன. கவலையே படாதீங்கோ" என்று சொல்லி விட்டு, மீதியிருந்த மற்றொரு ஐஸையும் ரவியின் மற்றொரு கையில் திணித்தார்.

பொறுமையாகப் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு ரவியை முறைத்துப் பார்த்தனர். விவரம் புரியாத அவனைத் தனியே கூட்டிப் போய் நாலு சாத்து சாத்தணும் போலத் தோன்றியது பெற்றோர்களுக்கு.

வண்டி பெரிய ஒரு சத்தத்துடன் நகரத் தொடங்கியது.

"சாப்பாட்டு மூட்டையைப் பிரிச்சுடலாமா?" பட்டாபியிடம் வினவினாள் பங்கஜம்.

"அது ஒண்ணுதான் இப்பக் குறைச்சல். எனக்கு ஒண்ணுமே வாய்க்குப் பிடிக்காது போல உள்ளது. குமட்டிக்கொண்டு வாந்தி வரும் போல உள்ளது" என்றார் மிகுந்த எரிச்சலுடன், சற்று உரக்கவே.

ஆசாமி, தன் ஏதோ ஒரு பையில் கையை விட்டு எதையோ எடுத்து, "இந்தாங்க ஸார் 'ஹாஜ்மோலா' ஆயுர்வேத மருந்து - இரண்டு வில்லைகள் வாயில் போட்டுச் சப்பினால் போதும். குமட்டல் போய் நல்ல பசியைக் கிளப்பிவிடும்" என்றார். இது பட்டாபிக்கு பசிக்குப் பதிலாகக் கடுங்கோபத்தைக் கிளப்பி விட்டது.

"ஐயா... சொல்றேன்னு தப்பா நினைச்சுக்காதீங்க. என் தகப்பனார் செத்துப் போய் பதினைந்து நாட்கள்தான் ஆகிறது. அவரின் கடைசி ஆசைப்படி கர்மா செய்ய காசிக்குப் போய் கொண்டு இருக்கோம். அது முடியும் வரை வெளி மனுஷ்யாள் யாரிடமும் பேசக்கூடாது. கண்டதைச் சாப்பிடக் கூடாது. நிம்மதியா எங்களைக் கொஞ்சம் தனியா இருக்க விடுங்கோ. எங்கள் பொறுமையைச் சோதிக்காதீங்கா. ஏண்டா இந்த ரயிலில், இந்தப் பெட்டியில் முன்பதிவு செய்



ளுக்கு ஸ்ரீவத்ஸா...
tsa
ve
ORE
சைதன்யா
விஸ்வா
ள்ளங்களுக்கு நன்றி!
இல்லங்கள் ஆகஸ்டு 5ம் தேதி 2005 பூமி பூஜை நாளிலேயே
பும் சென்ற ஜனவரி மாதம் விற்று முடிந்துவிட்டன.
எடுத்துக் காட்டுகிறது. அசைக்க முடியாத அந்த அடித்தளம்
ட்டங்களுக்கு அருமையான ஆதாரம்.
பர்கள் கவலைப்பட வேண்டாம்.
இன்னும் பல புதிய திட்டங்களில் மேலும்
நவாகி வருகின்றன.
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:
ஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.
வே எங்கள் கட்டடங்களுக்கு ஆதாரம்!
யா. போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
atsa.com, Visit us at: www.sreevatsa.com
தியா. போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 1029-31
il: sreevatsa@sreevatsatube.com
Anugrah Madison 3114

தோம்னு ரொம்பவும் வேதனைப்படறோம். நீர், வேறு எங்காவது ஒத்தை சீட் இருந்தா, மாத்திண்டு போய்ட்டாக் கூட உமக்குப் புண்ணியமா இருக்கும்" என்று பட்டாஸ" போல வெடிக்க ஆரம்பித்தார் பட்டாபி.

இதுபோன்ற எவ்வளவோ பேச்சுக்களையும் ஏச்சுக்களையும் இதுவரை பலமுறை சந்தித்த அந்த ஆசாமிக்கு மனதிற்குள் வருத்தமாக இருந்தாலும் வெளியில் காட்டிக் கொள்ளாமல், கழிவறைக்குச் செல்வது போல வெளியேறி இங்குமங்கும் உலாவிக் கொண்டிருந்தார்.

வெகு நேரம் ஆகியும் ஆசாமியைக் காணாததால் சற்று நிம்மதியடைந்தனர். "ஒருவேளை நீங்க போட்ட சத்தத்தில் ஓடும் ரயிலிலிருந்து குதித்திருப்பாரோ?" பங்கஜம் மெதுவாகத் தன் கணவனிடம் கேட்டாள். "அப்படியெல்லாம் ஒன்றும் இருக்காது. கழிவறைக்குத்தான் போய் இருப்பான் - வந்துடுவான்" என்றார் பட்டாபி.

"இப்போ சாப்பாடு மூட்டையை அவிழ்த்தால் உடனே வந்து, அது என்ன, இது என்ன என்று கேட்டு கழுத்தை அறுத்து, நம்மைச் சாப்பிட விடாமல் சங்கடப்படுத்தி விடுவான். என்ன பண்ணித் தொலைப்பது என்றே தெரியவில்லை. இவ்வளவு விகாரமாயிருப்பவன் ஏன் ரயிலில் நம்முடன் வந்து தொலைத்தானோ? நாம் பண்ணின பாவம் நம்மைக் காசி வரை துரத்துகிறது" பங்கஜம் மேலும் தூபம் போட்டாள்.

சற்று நேரத்தில் வண்டி ஏதோ ஒரு ஸ்டேஷனில் அவுட்டர் சிக்னல் கிடைக்காமல் நிற்க ஆயத்தமாகி இன்ஜின் பெருமூச்சு வாங்குவது போல சப்தம் கேட்டது.

அந்த ஆசாமி மெதுவாக இவர்கள் இருக்குமிடம் வந்தான். ஏதோ ஒரு பையில் கையை விட்டு ஒரு பொட்டலத்தை வெளியில் எடுத்து ஒரு கையிலும், குடிநீர் பாட்டிலை மறு கையிலும் வைத்தவாறு, தான் இங்கு அமர்ந்து சாப்பிடலாமா என்பது போல இவர்களை ஒரு பார்வை பார்த்தான். அவர்கள் வேறு எங்கோ பார்ப்பது போல பாசாங்கு செய்தனர்.

ஆசாமி ரவியைப் பார்த்து ஒரு புன்னகை புரிந்துவிட்டு "தம்பீ நான் சப்பாத்தி சாப்பிடப் போகிறேன், சாப்பிடலாமா?" என்றார். கணவனும், மனைவியும் மீண்டும் ரவியைப் பார்த்து முறைக்க "சப்பாத்தி எனக்குப் பிடிக்காது. வேண்டாம்" எனச் சொல்லி விட்டான் ரவி.

நான்கு சப்பாத்திகளை கொத்துமல்லித் துவையலுடன் சாப்பிட்டு விட்டு, குடிநீர் பாட்டிலையும் காலி செய்தார். சூடான பால் ஒரு கப் வாங்கிக் குடித்து, பெரிய சைஸ் பச்சை மோரிஸ் பழத்தை உரித்து சாப்பிட்டு விட்டு எல்லோரையும் ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டு, பொடியன் ரவியைப் பார்த்து,

பள்ளி செல்லும் மகன்/மகளின் பாக்ஸிலிருந்து பேனா, பென்சில் எடுப்பதைத் தவிர்ப்பது நலம். நாம் வைக்க மறந்து விட, ஸ்கூலில் போய் திறந்து பார்த்து 'டென்ஷனா'கி அவர்களுக்குச் சிரமம் நேரிடும். பிரத்யேகமாக நீங்கள் ஒரு செட் ஸ்டேஷனரி அயிட்டம் வைத்து உபயோகிக்கலாமே.

- எஸ். வைஷ்ணவி





வீட்டின் உள்ளே அழகான பாட்டில்கள், பல்புகளில் மணி பிளான்ட் போன்ற செடிகளை வளர்க்கிறவர்கள் அடிக்கடி தண்ணீர் மாற்ற வேண்டும். அந்தத் தண்ணீரில்தான் கொசுக்கள் முட்டையிடும். கொசுக்கள் அதிகரிப்பதற்கு நாமே காரணமாகிறோம். அதனால் அடிக்கடி தண்ணீர் மாற்றுவது அவசியம்.

- சீனிவாசன்.

"ரவி, நீங்களெல்லாம் ஒரே குடும்பம். ஜாலியாக பயணத்தை அனுபவியுங்கள். நான் அப்பர் பெர்த்தில் படுத்துக் கொள்கிறேன்" என்று சொல்லி எல்லா சாமான்களுடனும், குடிபெயர்ந்தார் அந்த ஆசாமி.

இதுதான் சமயம் என்று சோத்து மூட்டையைப் பிரித்து இரவு சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டது பட்டாபி கோஷ்டி.

"நாளைய ஒருநாள் முழுவதும் ரயிலிலேயே கழித்தாக வேண்டும். அது கீழே இறங்காம மேலேயே படுத்துக் கொண்டு விட்டால் தேவலாம்" என்று நினைத்துக் கொண்டார்.

அதன்படியே 'பல்ஹர்ஷாவில்' காலை டிபனும் 'நாக்பூரில்' மதிய உணவும், 'இட்டார்ஸி'யில் மாலை டிபனும், 'ஜபல்பூர்'ரில் இரவுச் சாப்பாடும் என இவர்கள் நிம்மதியாக உண்டு களித்தனர். இடையிடையே தட்டை, முறுக்கு, உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் முதலிய கரமுராக்களும் கொறித்துக் கொண்டு வந்தனர்.

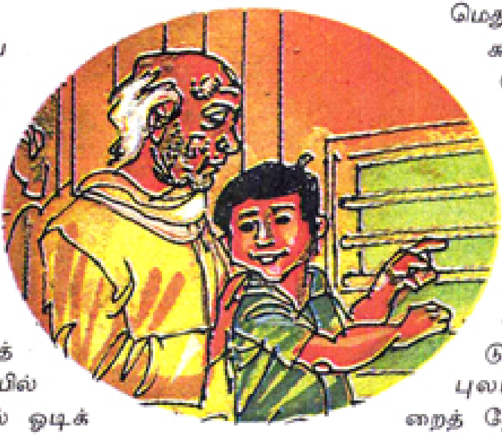
அந்த மனிதர் இவர்கள் பக்கமே வரவில்லை. வண்டி நிற்கும் ஸ்டேஷன்களில் மட்டும் மெதுவாக இறங்கி, காலாற நடந்து, கதவு வரைச் சென்று எந்த ஊர் என்று தெரிந்து கொண்டு, கழிவறைக் காரியங்களையும் கையோடு முடித்துக் கொண்டு பரணையில் ஏறும் பூனை போல மெதுவாக ஏறிப் படுத்து வந்தார். நாக்பூரில் மட்டும் மற்றொரு பொட்டலத்தைப் பிரித்து சப்பாத்தி சாப்பிட்டது போல கொத்துமல்லித் துவையல் வாசனையை மோப்பம் பிடித்த பங்கஜம் தெரிந்து கொண்டாள்.

நிறைய பச்சை வாழைப்பழம் போட்டுத் தொங்கவிடப்பட்டிருந்த அவரின் கேரி பேக் இப்போது மிகவும் சுருங்கி ஓரிரு பழங்களை மட்டுமே தன் வசம் வைத்துக் கொண்டு பரிதாபமாகக் காட்சியளித்தது. அவர் இரண்டொரு முறை சூடாகப் பால் கேட்டு வாங்கி அருந்தியதை பட்டாபி பார்த்திருந்தார்.

மொத்தத்தில் பட்டாபி தம்பதிகளுக்கு நேற்றைய அளவு ரத்தக் கொதிப்பு இன்று இல்லை. அவர் தன் லோயர் பர்த்தை விட்டுக் கொடுத்தது என்னவோ இவர்களுக்கு அவர் தன் சொத்து பூராவும் உயில் எழுதிக் கொடுத்தது போன்ற (அல்ப) சந்தோஷத்தை அளித்தது. அந்த ஆசாமியை மனதிற்குள் கொஞ்சம் பாராட்டவும் செய்தனர்.

இரவு 10.45 க்கு 'கட்னி' என்ற ஸ்டேஷன் வந்ததும் விளக்குகளை அணைத்துவிட்டு, அனைவரும் படுக்கத் தொடங்கினர். ஆசாமி அதற்கு முன்பாகவே தூங்கி விட்டிருந்தார். பட்டாபி தான் கொண்டு வந்திருந்த அலாரத்தைச் சரியாக அதிகாலை 4.30 மணிக்கு அடிக்குமாறு முடுக்கி விட்டார். 4.50க்கு அலஹாபாத்தில் இறங்க வேண்டும் - அவர்கள்

அனைவரும்.



குழந்தையை ஆட்டி விடும் தொட்டிலைப் போல வண்டியின் அருமையான ஆட்டத்திலும், சீரான ஓட்டத்திலும் சுகமான காற்றிலும் அனைவரும் நிம்மதியாகத் தூங்கி விட்டனர். ரயில் மட்டும் தூங்காமல் ஓடிக் கொண்டே இருந்தது.

அலாரம் அடித்ததும் அலறி எழுந்த பட்டாபி அதை மேலும் அடிக்க விடாமல் அதன் தலையில் குட்டி ஊமை யாக்கினார். லைட்டைப் போட்டால் ஒருவேளை அந்த ஆசாமியும் எழுந்து விடக் கூடும். காலை வேளையில் மீண்டும் அதன் முகத்தில் விழிக்க விருப்பமின்றி இருட்டிலேயே தன்னுடைய ஒவ்வொரு சாமான்களையும் விமலா, பங்கஜம் உதவியுடன் ரயில் பெட்டியின் கதவு அருகில் கொண்டு போய் இறங்குவதற்கு வசதியாக வைத்துக் கொண்டார். விமலாவை விட்டு ஒருமுறை சாமான் களை எண்ணச் சொல்லி பன்னிரண்டு உருப்படிகள் என்பதை உறுதிசெய்து கொண்டார் பட்டாபி. ரவியையும், கமலா வையும் எழுப்பிக் கொண்டு முகத்தை அலம்பித் துடைக்கவும் வண்டி அலஹா பாத்தில் நிற்கவும் சரியாக இருந்தது.

மூட்டை முடிச்சுக்களுடன் கீழே இறங்கிய அவர்களை டாக்ஸி வாலாக் களும், போர்ட்டர்களும் சூழ்ந்து நின்று வரவேற்றனர். தமிழ், ஆங்கிலம், ஹிந்தி முதலியவற்றைக் குழைத்த ஒரு புதுமொழி யில் சங்கரமடம் செல்ல பேரம் பேசி முடித்து டாக்ஸியில் ஏறி அமர்ந்தது, அந்தக் குடும்பம்.

சற்று நேரத்தில் கண் விழித்த அந்த ஆசாமி தனக்குக் கீழே உள்ள இருக்கை கள் யாவும் காலியாக இருப்பது கண்டு, மெதுவாக கீழே இறங்கி, சுதந்திரமாகச் சோம்பல் முறித்து விட்டு சோப்பு, பேஸ்ட், ப்ரஷ், துண்டு முதலிய வற்றை கையில் எடுத்துக் கொண்டு, செருப்பு களில் ஒன்று மட் டும் கண்ணுக்குப் புலப்பட, மற்றொன் றைத் தேடக் கீழே குனிந் தார். ரயில் கிளம்ப இன்னும் ஏழு நிமிடங்களே இருந்தன.

சங்கரமடத்தை அடைந்த பட்டாபி யின் குடும்பத்தை வரவேற்று ரூம் கொடுத்து பாத்ரூம் டாய்லெட் வசதி களை விளக்கி விட்டு, "எல்லோரும் ஸ்நானம் செய்து, ஆகாரம் முடித்து விட்டு சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கோங்கோ. மத்யானமா வந்து நாளைக்கு திரிவேணி சங்கமம் போய் என்னென்ன கர்மாக்கள் எப்படி எப்படிச் செய்யணும், பிறகு காசிக்குப் போய் கங்கையின் பல்வேறு கட்டங்களில் பிண்டம் போடுவது, தம்பதி பூஜை செய்வது, காசி விஸ்வநாதர் தரிசனம், காலபைரவர் கோவிலுக்குப் போய் காசிக் கயிறு கட்டுவது, கங்கைச் சொம்பில் நீர் அடைத்து சீல் செய்வது அதன் பிறகு கயாவுக்குப் போய் கயா ஸ்ரார்த்தம் முதலியன செய்வது பற்றி யெல்லாம் விவரமாகச் சொல்லுகிறேன்" என்று சொல்லி விட்டு நித்யப்படி பூஜை செய்யச் சென்றார் சங்கரமடத்து சாஸ்திரிகள்.

பட்டாபிக்கு ஏதோ சுருக்கென்றது. ரத்தக் கொதிப்பு உச்சநிலைக்கு எகிறியது. ரயிலின் ஓரமாக உள்ளடங்கி வைத்த அஸ்திக் கலசத்துடன் கூடிய அட்டைப் பெட்டி கொண்டு வரப்படவில்லை. சென்னையில் தூக்கி வர முடியாமல் மிகவும் கனமாக இருந்த ஒரு பை, இப் பொழுது ரயிலில் வரும்போது பங்கஜத் தால் எளிதில் தூக்குமாறு இரண்டாக

மாற்றப்பட்டதால், சாமான்களின் எண்ணிக்கையில் குழப்பம் ஏற்பட்டுள் ளது. கொஞ்சம் கூட பொறுப்பு இல்லை என ஒருவர் மேல் ஒருவர் பழிபோட்டுக் கொண்டனர்.

குழந்தைகள் ரவியும், கமலாவும் மடத்து வாசலில் புல்வெளியில் படுத் திருந்த பசுக்களை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அவற்றின் முதுகில் மொய்த்துக் கொண்டிருந்த ஈக்களையும் கொசுக்களையும் விரட்டி அடிக்க பசு தன் வாலைச் சுழட்டிச் சுழட்டி அடிப் பதையும் காதுகள் இரண்டையும் ஆட்டிக் கொண்டே இருந்ததையும் ஆராய்ச்சி செய்த வண்ணம் பொழுதைப் போக்கி னர். விமலா மட்டும் பட்டாபி, பங்கஜத் தின் வாய்ச் சண்டை முற்றாமல் சமாதா னம் செய்து கொண்டிருந்தாள்.

கைநிறைய பணம் உள்ளது. போதாக் குறைக்கு கிரெடிட் கார்டு, ஏ.டி.எம். கார்டு உள்ளது. ரயிலில் தவற விட்ட தன் தகப் பனாரின் அஸ்தியை இந்தப் பணத்தால் வாங்க முடியுமா? வரவழைக்கத்தான் முடி யுமா? ஒரு டாக்ஸி பிடித்து வாரணாசி ஸ்டேஷன் வரை ரயிலைத் துரத்திப் பிடித்துப் பார்த்து விட்டு வரலாமா? அதற்குள் யாராவது அதை எடுத்துப் போய் இருப்பார்களோ? அதைப் பிரித்துப் பார்த்து ஏமாந்து போய் குப்பை என்று தூக்கிப் போட்டு ஒரு வேளை உடைத்திருப்பார்களோ? எதற் காகக் காசிக்குப் புறப்பட்டு வந்தோமோ அந்தக் காரியமே நடக்குமோ நடக்காதோ என்ற கவலையில் அடிவயிற்றைக் கலக்கிய பட்டாபிக்கு, ஸ்நானம் செய் யவோ, ஆகாரம் செய்யவோ எதுவும் தோன்றாமல் பித்துப் பிடித்தாற்போல ஆகி தவியாய்த் தவிக்க விட்டது.

எப்படியும் போய்ப் பார்த்து விட்டு வந்து விடவேண்டும் என்று தீர்மானித்து, ரத்தக் கொதிப்பு மாத்திரை ஒன்றுக்கு இரண்டாகப் போட்டுக் கொண்டு கிளம்பத் தயாராகி விட்டார்.

"பூஜை அறையிலிருந்த சங்கரமட சாஸ்திரிகள் வெளியே வரட்டும். அவரி டம் ஒரு வார்த்தை சொல்லி விட்டுப் போங்கோ" என்று பட்டாபியின் பயணத் தைச் சற்றே ஒத்தி வைத்தாள் பங்கஜம்.

பூஜையை முடித்துக் கொண்டு வெளியே வந்த சாஸ்திரிகளிடம் விவரம் சொல்ல இவர்கள் நெருங்கவும் மடத்து வாசலில் யாரோ ஆட்டோவில் வந்து இறங்கவும் சரியாக இருந்தது.

"கோன் ஐஸ் வாங்கித் தந்த உப்புச் சீடைத் தாத்தா இங்கேயும் வந்துட் டார்டீ" என கமலாவும், ரவியும் விமலா விடம் சொல்ல உள்ளே ஓடி வந்தனர்.

"வாங்கோ, வாங்கோ, வரணும், வரணும்! தங்கள் வரவு நல்வரவு ஆக ணும். உட்காருங்கோ" என நாற்காலியைப் போட்டு, மின்விசிறியைத் தட்டி விட்டு, மேல் அங்கவஸ்திரத்தை இடுப்பில் சுற்றிக் கொண்டு சாஷ்டாங்கமாக வந்தவரை நமஸ்கரித்தார் சங்கரமட சாஸ்திரிகள்.

வந்தவர் வேறு யாருமில்லை. இவர்க ளுடன் கூடவே ரயிலில் வந்த பயணி (பிராணி)தான். அவர் கையில் அஸ்திக் கலசம் வைத்துக் கட்டப்பட்ட இவர்

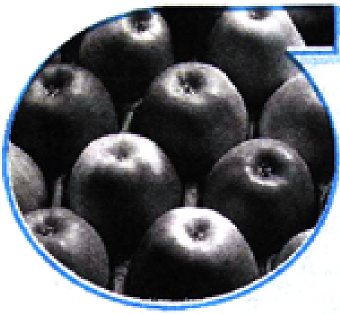
ஹைக்கூ

✧ வெட்டும்போது கண்ணீர்
இன்று விலை கேட்டாலே,
- வெங்காயம்

கொட்டியது மழை
மூழ்கியது தண்ணீர் லாரி
- சென்னையில்

நேரம் பொன்னானது
மணிக்கணக்கில் சொற்பொழிவு
- அரசியல்வாதி

- டி. ஆர்த்தி.



ஆப்பிள் ஜூஸ் போட ஆப்பிளைத் துண்டுகளாக வெட்டி போடுவதற்குப் பதில், காரட் சீவுவதில் வைத்து ஆப்பிளை சீவி மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தால் கட்டியே இல்லாமல் சீக்கிரம் ஜூஸாகி விடும்.

- வை. வஸந்தா தேவி.

களின் அட்டைப் பெட்டி பார்ஸல். பட்டாபிக்கு போன உயிர் திரும்பி வந்தது போல இருந்தது. இருக்காதா பின்ன! அவருடைய தந்தையின் உயிர் அல்லவா அடங்கி ஒடுங்கி அதனுள் சாம்பலாக உள்ளது. அந்தப் பவித்ரமான வஸ்துவை இந்த மனுஷன் கையால் தூக்கி வரும்படி ஆகிவிட்டதே என்ற சிறு வருத்தமும் மனத்தின் ஆழத்தில் ஏற்பட்டது.

"இந்த அட்டைப் பெட்டியை மறந்து போய் ரயிலிலேயே வைச்சுட்டு அலஹாபாத் ஸ்டேஷனில் இறங்கிட்டேள் போலிருக்கு. நான் என் செருப்புக்களை எடுக்கக் குனிந்த போதுதான் இது கண்ணில் பட்டது. உங்களுடையதாகத் தான் இருக்கும். இங்கு எங்கேயாவதுதான் தங்கியிருப்பேள்னு யூகித்துக் கொண்டு வந்தேன். நான் வாரணாசி வரை போக வேண்டியவன். ரயில் கிளம்பாததால், இந்த அட்டைப் பெட்டியை உத்தேசித்து அலஹாபாத்திலேயே இறங்கி விட்டேன். நல்லவேளையாக உங்களையும் மறுபடியும் பார்த்து விட்டேன். இந்தாங்கோ ஜாக்கிரதை" என்று சொல்லி பட்டாபியிடம் நீட்டினார். கைநடுங்க நன்றியுடன் வாங்கிக் கொண்டார் பட்டாபி.

அட்டைப் பெட்டியில் உள்ள பொருள் அஸ்திக்கலசம் என்பதைக் கேள்விப்பட்ட அவர், அதைத் தான் தூக்கி வந்ததால் ஏற்பட்ட தீட்டுக்கழிய, சாஸ்திரப்படி ஸ்நானம் செய்ய மடத்தின் கொல்லைப்புற கிணற்றடிக்குச் சென்றார்.

அதற்குள் அவருடைய அருமை பெருமைகளை மடத்து சாஸ்திரிகள் இவர்களுக்கு விளக்க ஆரம்பித்தார்.

"நான்கு வேதங்களும், அனைத்து சாஸ்திரங்களும் கரைத்துக் குடித்தவர். நானே அவரிடம் வேதம் படித்தவன். என்னைப் போல எவ்வளவோ பல்லாயிரம் பேர்களுக்கு வேதம் சொல்லிக் கொடுத்த மகான் - குருநாதர் அவர். விளையாட்டுக்குக் கூட பொய் பேசாதவர். **கோபமே படாத குழந்தை போன்ற தங்கமான மனஸு".** அவாளுக்கு சொந்த ஊர் திருச்சிராப்பள்ளி பக்கம் காவிரிக் கரையோரம் ஏதோ ஒரு கிராமம். பல தலைமுறையா வேதம் படித்த குடும்பம். **வேதத்தை ரக்ஷிக்கும் பரம்பரையில் வந்தவர்.**

சங்கரமடத்து ஆச்சார்யாள் ஆக்ஞைப்படி கடந்த பல வருஷங்களாக இந்தப் பக்கமே தங்கி விட்டார். இந்த கங்கைக் கரைப் பக்கம் இவாளைத் தெரியாதவாளே கிடையாது. வேதம் படிச்சு முடிச்சவாளுக்கெல்லாம் "வித்வத் சதஸ்"னு ஒரு பெரிய ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ். பரீட்சை மாதிரி நடக்கும். அதில் இவா தான் சுப்ரீம் கோர்ட் தலைமை நீதிபதி மாதிரி இருந்து தப்பாச் சொல்றவாளை டக்குனு பிடிச்சித் திருத்திக் கொடுப்பா. அந்த அளவுக்கு ரொம்ப பாண்டித்யம் உள்ளவர். ஒரு ஈ, எறும்புக்குக் கூட கெடுதல் நினைக்க மாட்டார். லோகத்திலே உள்ள எல்லா ஜனங்களும் ஜீவராசிகளும் க்ஷேமமாய் இருக்கணும்னு எப்போதும் பிரார்த்திப்பவர். நான்

அவான்ட்ட வேதம் படிக்கும் போது மிகவும் தேஜஸ்ஸுடன் அழகாக மினு மினுப்பாக இருப்பார்" எனச் சொல்லி தான் அவருடன் பாட சாலையில் எடுத்துக் கொண்ட போட்டோவைக் காட்டினார். "ஏதோ ஒரு பூர்வஜன்ம பாவம் இதுபோல அவருடைய வெளித் தோற்றத்தை இப்போது ஆக்கியுள்ளது" என வருத்தத்துடன் சொல்லி முடித்தார். யாரோ சாட்டையால் தன்னை அடிப்பது போல உணர்ந்தார் பட்டாபி.

ஸ்நானம் செய்துவிட்டு மடி வஸ்திரம் அணிந்து கொண்டு வந்து அமர்ந்த பெரியவரின் கைகளில் இருந்த கொப்புளத்தில் ஒன்றை மீண்டும் திருகி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தான் ரவி. அவர் காலில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கிக் கொண்டிருந்த பட்டாபி பங்கஜம் தம்பதிகளின் கண்ணீர் அவரின் பாதத்தை நனைத்துக் கொண்டிருந்தது.

"மாமா என்னை மன்னிக்கணும். ரயிலிலே வரும் போது உங்கள் மகத்துவம் தெரியாமல் ஏதேதோ வாய்க்கு வந்தபடி பேசி விட்டேன். பாவத்தைப் போக்க வந்த இடத்தில் பாவத்தை மேலும் சம்பாதித்து மகாபாவியாகி விட்டேன். தயவு செய்து இந்த மிகச் சிறிய தொகை ரூபாய் பத்தாயிரத்தை தாங்கள் ஏற்றுக் கொண்டு எங்களை ஆசீர்வதிக்கணும். அப்போது தான் குற்ற உணர்வு நீங்கி என் மனம் சற்று ஆறுதல் அடையும். தயவுசெய்து ஏத்துக்கோங்கோ" என்று சொல்லி இரு கன்னங்களிலும் தன் கைகளால் அறைந்து கொண்டார் பட்டாபி.

"இந்தப் பணம் எதுவும் எனக்குத் தேவையே இல்லை. அதற்குப் பதிலாக, ஒருவேளை நீங்கள் விருப்பப்பட்டால், நான் சொல்லுவதைச் செய்யுங்கோ! இங்குள்ள வேதபாடசாலையில் சுமார் ஐம்பது வித்யார்த்திகள் (வேதம் படித்து வரும் ஏழைக் குழந்தைகள்) படிக்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லோருக்கும் வஸ்த்ரமும் (நாலு முழம் வேஷ்டியும் துண்டும்) குளிருக்குப் போர்த்திக் கொள்ள ஒரு போர்வையும் வாங்கிக் கொடுத்துடுங்கோ. நாளைக்கு இங்குள்ள கங்கை, யமுனை, சரஸ்வதி நதிகள் கலக்கும் திரிவேணி சங்கமத்தில் ஸ்நானம் செய்தால், எல்லா பாவமும் விலகி விடும். சகல க்ஷேமமும் ஏற்படும்" என ஆசீர்வதித்தார். அந்தப் பெரியவரை உற்றுநோக்கினார் பட்டாபி. அவர் இருந்த இடத்தில், "கருணைக் கடலாம் காஞ்சி மஹா முனிவர்" ஒரு நிமிடம் தோன்றி மறைந்தது பட்டாபியை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.

அழகிய உடலோ
அருவருப்பான உடலோ
உயிர் என்ற ஒன்று பிரிந்தபின்
அழுகக்கூடிய நாறக்கூடிய
அப்புறப்படுத்த
வேண்டிய பொருளாகி விடுகிறது.
அதை
எரிக்க வேண்டிய அவசரமும், அவசியமும்
நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படுகிறது.
எரிந்த அதன் சாம்பலில்
அழகும் இல்லை
அருவருப்பும் இல்லை
சாம்பல் கரைக்கப்படும் கங்கையோ
என்றுமே புனிதமாய்ப் போற்றப்படுகிறது

பெரியவர் சொல்லாமல் சொல்வது போலத் தோன்றியது பட்டாபிக்கு.❑



அலுமினியப் பாத்திரங்களை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் இருதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் வர வாய்ப்புள்ளதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

- பூ. பிரேமா



பரிசு கிடைக்கிறதோ இல்லையோ நம் மலர் நடத்தும் போட்டிகளிலெல்லாம் பங்கேற்பதே பெருமைக்குரிய விஷயம். 'என் இனிய இல்லம்' போட்டிக்கு சகோதரி லதா சண்முகநாதன், ஒரு 'ஆர்க்கி டெக்ட்' ஆகவே மாறி வடிவமைத்திருந்த மாடல் வீடு, அந்தப் பெருமையை மேலும் உறுதிப்படுத்துகிறது.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ்.கௌரிலக்ஷ்மி

மங்கையர் மலரின் முதல் இதழை நான் படிக்கவில்லை. ஆனால், வெள்ளி விழா ஆண்டில், மங்கையர் மலரின் முதல் இதழ் அட்டைப் படம் மற்றும் இடம் பெற்றுள்ள அரிய தகவல்களை மீண்டும் வெளியிட்டதற்கு பாராட்டுக்கள்.

சீர்காழி, ஆர்.ராஜதுரை

'கடந்து வந்த பாதை' இனிய இதமான ஃபோட்டோ காலரி வெகு ஜோரு!

நெய்வேலி, சு.இந்துமதி

'அன்பு வட்டம்' கேள்விகளும் சரி பதில்களும் சரி.. உண்மையில் அறிவு வட்டமாகவும் ரேவதி சங்கரனின் பதில் மூலம் ஆற்றல் வட்டமாகவும் விளங்குகிறது.

திசையன்விளை, ஆர்.ஜி.காயத்ரி

'விட்டுக் கொடுத்தால் விண்ணையும் தொட்டு விடலாம்' என்ற அழகான கருத்தை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்ட சிறுகதை வருங்காலத்தில் மாமியாராகப் போகும் என் போன்றவர்களுக்கு ஒரு வழி காட்டி. கதாசிரியருக்கு ஒரு ஜே!

சென்னை, சியாமளா ராஜகோபால்

இன்றைய நாகரிக, அவசரகதி உலகில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்குத் தோதான பணிப்பெண்கள் குறிப்பாக ஆயாமார்கள் கிடைப்பது குதிரைக் கொம்பாக மாறிவரும் சூழ்நிலையில், சகோதரி சித்ரா வழங்கியிருந்த குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்கான ஆலோசனைகள், பல இளந்தாய்மார்களுக்கு தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய வழிகாட்டலாக அமைந்திருந்தது.

கரூர், கலைச்செல்வி வளையாபதி

அம்மா சொல்லுங்களேன் என்ற தலைப்பில் ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன் (ஆவி பிடிக்கிறது எப்படி?) வழங்கியிருந்த மருத்துவக் குறிப்புகள் எளிமையாகவும் அதே சமயம் உடனடி நிவாரணியாகவும் அமைந்திருந்தன.

சென்னை, மேகலாமாணிக்கம்

நான் சமீபத்தில் தான் மைக்ரோவேவ் வாங்கினேன். இன்னும் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்த தெரியவில்லை. மங்கையர் மலர் வாசகிகள் மைக்ரோவேவில் சுலபமான சமையலுக்கு அள்ளி தந்த சூப்பர் டிப்ஸ்களை பத்திரப்படுத்தி அனுபவத்திலும் செயல்படுத்தி வெற்றி கண்டேன்.

சென்னை, சு.சரஸ்வதி

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி நாளுக்கு நாள் ஜொலிக்கிறாள். ஆஹா... அந்தத் தமிழ் நடை உள்ளத்தைக் கொள்ளையடிக்கிறது. ஆழ்ந்த சொற்சுவையும் பொருட்செறிவும் அமைந்த இதுபோன்ற தொடர்களைப் படித்து வெகு நாட்கள் ஆகிவிட்டன.

திருவள்ளூர், விஜயா சுந்தர்ராஜன்

மங்கையர் மலர் படித்தாலே, கணவன் வீட்டில் ஓயாது உழைக்கும் என் போன்றோர் அம்மா வீட்டுக்கு ஒரு வாரம் சென்று வருவதுபோல் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இனிமையாக உள்ளது.

- ர.சாஜிதாபானு

அறிவு வட்டம்; ஆற்றல் வட்டம்!

முதல் பரிசு : டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்

பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி : கல்யாணி ஸ்ரீதர்

மல்ட்டி மிக்ஸர்

தேவையானவை:

நிலக்கடலை, பொரிகடலை, அவல், சோளப் பொரி (கார்ன்ப்ளவர்), பாசிப் பயறு, கொத்துக்கடலை, நாட்டுச் சர்க்கரை, கொப்பரைத் தேங்காய் - எல்லாம் ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை:

முதலில் கொத்துக்கடலை, பாசிப் பயறு இரண்டையும் முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள் காலை நீரை வடித்து விட்டு, வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். இந்த



வறுபயிருடன், நிலக்கடலை, பொரி கடலை, அவல், சோளப்பொரி ஆகிய வற்றை பச்சையாகவே கலந்து கொள் ளவும். கொப்பரைத் தேங்காயை சிறு துண்டுகளாக்கி, அதில் போட்டு, நாட்டுச் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். இந்த மல்ட்டி மிக்ஸரை, படிக்கும் போது களைப்பாக இருக்கும்போது சிறிது சிறிதாகக் கொறித்துக் கொண்டே படித்தால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். சோம்பல் நீங்கும். உடம்புக்குக் கெடுதல் செய்யாது.

- கல்யாணி ஸ்ரீதர், பெங்களூர்

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

காரப் பொரி

தேவையானவை:

சோளப்பொரி - 100 கிராம்
அவல் பொரி - 150 கிராம்
நெல் பொரி - 50 கிராம்
பொட்டுக் கடலை - 150 கிராம்
அரிசி மிட்டாய் - 100 கிராம்
பயத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்,
கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி, காரத்தூள், பெருங்காயம், உப்பு

செய்முறை:

பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, இவை இரண்டையும் தனியாக ஊற வைத்து, நிழலில் உலர வைத்து ஈரமில்லாமல் வறுக்கவும். நிலக்கடலை, முந்திரி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் ஆகிய வற்றையும் வறுத்துப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். விருப்பப்பட்டால் அரிசி மிட்டாயைச் சேர்க்கலாம். எண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய் சேர்த்தால் மணமாக இருக்கும்.

- ஜெ. ஹரிப்ரியா, புதுச்சேரி-1

வி. சித்ரா பிரசாத்



ச. வேதாம்பாள்



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

கிரனோலா

தேவையான பொருள்கள்:

ஓட்ஸ் - 4 கப்
தேன் - 1/3 கப்
சீவிய பாதாம் - 2 கப்
காய்ந்த திராட்சை - 1½ கப்
பதப்படுத்திய தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
(Sweetened shredded coconut)
பட்டை தூள் - 2 தேக்கரண்டி
(Cinnamon)
சூரிய காந்தி எண்ணெய் - ½ கப்

செய்முறை:

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஓட்ஸ், தேங்காய், சீவிய பாதாம் ஆகியவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் மற்றும் தேனை ஓட்ஸ் கலவையில் ஊற்றி ஒரு மரக்கரண்டியால் கலவையில் நன்கு ஒட்டுமாறு கலந்து கொள்ளவும். பட்டை தூளைத் தூவி கலந்து கொள்ளவும்.

ஒரு பெரிய பேகிங் டிரேயில் ஓட்ஸ் கலவையைப் பரப்பி 160°C சூடாக்கப் பட்ட ஓவனில் வைக்கவும். 25 முதல் 30 நிமிடம் வரை பேக் செய்யவும். கலவை நன்கு பொன்னிறமாக இருப்பதற்கு, ஒவ்வொரு 10 நிமிடத்திற்கும் வெளியே எடுத்து மரக்கரண்டியால் கலந்து பின் ஓவனில் வைக்கவும்.

கடைசி ஐந்து நிமிடத்திற்கு முன்னர் காய்ந்த திராட்சையை ஓட்ஸ் கலவையுடன் கலந்து பேக் செய்யவும். ஓவனில் இருந்து எடுத்த பின்னர் நன்கு ஆற வைத்து காற்றுப் புகா டப்பாவில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இது மொறு மொறுப்பான, சுவையான, மிகவும் சத்துள்ள பண்டம். படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வெதுவெதுப்பான பாலுடன் கலந்து கொடுக்கலாம். கெட்டித் தயிருடனும் கலந்து கொடுக்கலாம்.நன்கு பசி தாங்கும்.

- வித்யா மாரியப்பன், நியூ ஜெர்ஸி

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கட்டா மிட்டா மிக்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

பச்சை வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை, அவல் பொரி, முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சை, டூட்டி ஃப்ரூட்டி, ஜவ்வரிசி, அரிசி மிட்டாய், கொப்பரை, ப. மிளகாய் - 6, உப்பு, மஞ்சள்தூள் (மேற்கண்ட பொருட்கள் - தலா 100 கிராம்)

இஞ்சி, பூண்டு, கொத்துமல்லி தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ப.வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை, அவல், ஜவ்வரிசி ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் சிம்மில் அடுப்பை வைத்து சுத்தம் செய்த பொட்டுக்கடலையைப் போட்டு

ஒரு சின்னஞ் சிறிய அதிசயம்!

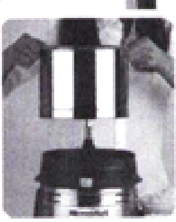


அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
மிக்ஸியின் அளவில் ஒரு
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்!!

Premier Wonder GRINDER



1.5 Litre



எளிதான சமையல் வேலைக்கு இல்லத்தரசிகள் நாடும் **Premier** ன் அற்புத தயாரிப்பு. அதி நவீன தொழில்நுட்பம். மிகச் சிறிய இடத்தில் கூட வைக்குமளவிற்கு வடிவமைப்பு. மாவு பிசைவதும், மாவரைப்பதும் நிமிடங்களில்! மின் செலவோ மிகவும் குறைவு!

உபயோகித்த பின் நீங்களே சொல்வீர்கள் இது நிஜமாகவே ஒரு அதிசயம் தான் என்று!!

For USA and Canada, Wet Grinder is available with 110v, 60Hz Motor

MARKETED BY

PREMIER MARKETING

"Waikiki Complex" 289, Purasawakkam High Road, Chennai - 600 007.
Ph : 044 - 26421924 / 26420890 E- Mail : ketana@vsnl.net

AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

பெட்டிக்கதை



கல்யாண பட்சணம்

நெருங்கிய உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்கு என்னாலும் என் கணவராலும் உடல் நிலை காரணமாகப் போக முடியவில்லை. ஆனாலும் வீட்டிலிருந்து யாராவது ஒருவராவது போக வேண்டுமென்று நினைத்து என் மருமகளை அனுப்பியிருந்தேன், தகுந்த பரிசுப் பொருட்களுடன். திருமணம் முடிந்து எனது மருமகள் சென்னையிலிருந்து திரும்பி வந்ததும், குழந்தைகள் அவளைச் சூழ்ந்து "எவ்வளவு லட்டு, முறுக்கு கொண்டு வந்திருக்கீங்க அம்மா" என்று கேட்டு அமளி செய்தன. அவள் "அடடே, கல்யாண மண்டபத்திலேயே விட்டுட்டு வந்துட்டேன் போலிருக்கே. சே... ஸாரிடா கண்ணுங்களா" என்று சொன்னாள் மருமகள். ஏமாற்றத்துடன் குழந்தைகள் அந்த இடத்தைவிட்டுச் சென்றுவிட்டன. அவர்களெல்லாம் போனதும் என் மருமகள், "அத்தை கல்யாண வீட்டில் எனக்குப் பட்சணம் கொடுக்கவே இல்லை. நீங்கள் வராதது பெரிய குற்றம் என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லித் தீர்த்தார்கள். ஆனாலும் குழந்தைகளுக்கு இதெல்லாம் தெரியவேண்டாம். அவர்களுக்கு உறவுக்காரர்கள் மேல் நல்ல அபிப்பிராயம் ஏற்படாதுன்னு நினைச்சுத்தான் அப்படிச் சொன்னேன்" என்றாள். எவ்வளவு பெரிய மனசு என் மருமகளுக்கு என்று மனதுக்குள் வியந்தேன். 'குற்றம்பார்க்கின் சுற்றமில்லை' என்பது அவளுக்கு நன்றாகவே தெரிந்திருக்கிறது.

- ஆர். கமலா
பெங்களூர்

வறுக்க வேண்டும். சூடானதும் பேசின் போன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டவும். அடுத்து அவல் பொரியை வறுத்துக் கொட்டவும். அடுத்து ஜவ்வரிசியை வறுத்துக் கொட்டவும். பின் திராட்சை, முந்திரியைச் சூடாக்கி சேர்க்கவும். கடைசியில் இஞ்சி, பூண்டு, ப.மிளகாய், உப்பு, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றை மை போல் அரைத்து ப.வேர்க்கடலையோடு சேர்த்து வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி வறுத்தெடுக்கவும். பச்சை வாசனை போனதும் அதையும், வறுத்து வைத்துள்ள பொருட்களோடு சேர்க்கவும். அத்தோடு 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை, 1 ஸ்பூன் உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து கலக்கவும். இப்போது டூட்டி ஃப்ரூட்டியையும், கொப்பரையையும் அரிசி மிட்டாயையும் அப்படியே போட்டுக் கலக்கவும். இதை காற்றுப் போகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் படிக்கும்போது ஆனந்தமாகப் பசியாறலாம். உடலுக்கும் சத்துள்ள நல்ல நொறுக்ஸ்.

- வி. சித்ரா பிரசாத்,
சென்னை

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பொரி விளங்காய் உருண்டை

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - 1 கப்
பச்சரிசி - 1 கப்
பாசிப்பயறு - 1 கப்
தேங்காய் - 1
ஏலக்காய் - 5

செய்முறை:

அரிசி, பயறு இவற்றைத் தனித்தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை பல் பல்லாக அரிந்துகொண்டு வாணலியில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு ஏலக்காயைப் பொடித்து மாவுடன் கலந்து கொள்ளவும். அரிசி, பயறு முதலியவற்றை மாவாக அரைத்துக் கொண்டு வெல்லத்தை கம்பிப் பதத்தில் பாகாகக் காய்ச்சி மாவில் ஊற்றிப் பிசைந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். செய்வதற்கு

எளிமை. குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள். பசியாறும். உடல் நலத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

- ச. வேதாம்பாள்,
ஜேடர்பாளையம்

பிரசுரத்திற்கு...

பொரி மசாலா - I

செய்முறை:

வாணலியில் கால் ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சீரகம், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். கைப்பிடி வேர்க்கடலை, கைப்பிடி பொட்டுக் கடலை, சிறிது கறிவேப்பிலை மூன்றையும் போட்டு லேசான தீயில் வறுக்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அந்தச் சூட்டிலேயே அரிசிப் பொரி (ஒரு ஆழாக்கு அளவு), உப்பு இரண்டையும் போட்டுக் கலந்து இறக்கவும். தேங்காயை பல்லாகக் கீறிப் பொரித்தும் போடலாம். எண்ணெய் இல்லாத மிக அருமையான பொரி மசாலா இது. ஐந்தே நிமிடங்களில் தயாராகிவிடும்.

- சந்திரா,
சென்னை - 33

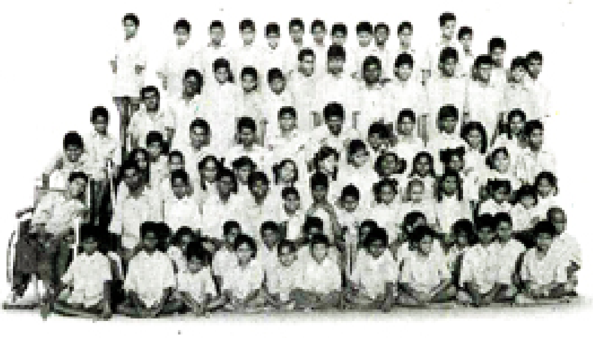
பொரி மசாலா - II

செய்முறை:

இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் மூன்றையும் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி இந்த விழுதைக் கொட்டி, பச்சை வாசனை போக நன்கு வறுக்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, அந்தச் சூட்டிலேயே அரிசிப் பொரியை போட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து விடவும். உடனடி பொரி மசாலா தயார். பூண்டு, வெங்காயம் சாப்பிடாதவர்கள், மோர் மிளகாய்களை எண்ணெயில் வறுத்து மிக்ஸியில் இட்டுத் தூளாக்கி, அரிசிப் பொரியுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

- உஷா,
சென்னை - 33





கட்டுரை ஆக்கம் :
ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஒருமுறை மோதிலால் நேரு கடும் ஜலதோஷத்தால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். கைக்குட்டையால் அடிக்கடி மூக்கை சிந்திக் கொண்டதில் அவர் மூக்கு சிவந்து போனது.

அவரைப் பார்க்க வந்திருந்த நண்பர் ஒருவர் "அடடா கடுமையான ஜலதோஷமோ?" என்றார்.

அதற்கு மோதிலால் "ஆமாம். ஆனால் காந்திஜியின் கொள்கைகளின் காரணமாக இந்த ஜலதோஷத்தால் கொஞ்ச நாட்களுக்கு மேல் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது" என்றார்.

நண்பர் புரியாமல் விழிக்க, "இந்தக் கரடுமுரடான கதர் கைக்குட்டையில் மூக்கைத் தொடர்ந்து சிந்திக் கொண்டேயிருந்தால் என் மூக்கே மறைந்து விடும். மூக்கே இல்லாதபோது ஜலதோஷம் எப்படிப் பிடிக்கும்?" என்றாராம்.

இதில் மோதிலால் நேருவின் நகைச்சுவை உணர்வும் தெரிகிறது. உடல் உபாதை ஒருவரை எந்த அளவு எரிச்சல்பட வைக்க முடியும் என்பதும் விளங்குகிறது.

சிலர் "முதுகுவலி தாங்கமுடியலை" என்றபடி வருவார்கள். எந்த இடத்திலே வலி என்றால் 'முதுகுவலி, முதுகில் வராமல் காலிலா வரும்' என்பதுபோல் எரிச்சலாகப் பார்ப்பார்கள்.

முதுகு என்பது கழுத்தில் இருந்து இடுப்புக்கட்டு வரை பின்புறம் நீண்டு சற்று

பஞ்சபாண்டவ



முன்னும் பின்னுமாக வளைந்திருக்கிறது. இதில் வலி ஏற்பட்டது மேல் முதுகிலா, நடுமுதுகிலா, கீழ்முதுகிலா என்று குறிப்பாகச் சொன்னால்தான் டாக்டருக்கு வசதியாக இருக்கும்.

பிடித்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது இந்த வலி நமக்குத் தெரிவதில்லை. பிடிக்காத வேலையைச் செய்யும் போது அதை நன்றாகவே உணர்வோம். தன் சமையல் திறமையை வெளிப்படுத்தியே தீர வேண்டும் என்று மணிக்கணக்காக கிச்சனில் வேலை செய்யும் போது தெரியாத முதுகுவலி, வேண்டாத உறவினர்கள் வரும்போது கொஞ்ச நேரம் உபசரிக்கும் போதே தெரிவது



எலும்புகள்!

எலும்புமுறிவு சிகிச்சை
மருத்துவர்
டாக்டர் எம். பார்த்தசாரதி

இந்த வகைதான்.

தொடர்ந்து முதுகை ஒரே கோணத்தில் வைத்திருக்கும்போது லேசான முதுகுவலி எட்டிப்பார்த்தால் அது இயற்கைதான். முதுகை வசதியான நிலைக்குத் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும் என்று உடல் கொடுக்கும் எச்சரிக்கை அது.



ஐம்பது வயதிற்குள் கழுத்துவலி, தலைவலி, முதுகுவலி ஆகியவை தோன்றாத மனிதரை நான் இதுவரை பார்த்ததில்லை. எப்போதும் பிறரை ஏளனமாகப் பேசும் பழக்கம் கொண்ட ஒருவர் "எனக்கு நாற்பது வயசாச்சு. ஆனால், இதுவரையில் தலைவலி கூட வந்ததில்லை'' என்றார். பக்கத்தில் இருந்த அவர் மனைவி "உங்களால் தானே மற்றவர்களுக்குத் தலைவலி'' என்றார். இதைத் தொடர்ந்து அவர்கள் யாரால் யாருக்குத் தலைவலி என்று விவாதித்ததில், எனக்கு காதுவலி ஏற்பட்டுவிடும் போல்

இருந்தது.

முதுகில் வலி அல்லது பிடிப்பு ஏற்படும்போது அங்கு அழுத்திப் பாருங்கள். வலி குறைகிறதா? அப்படியானால் அந்த வலிக்கு முதுகு காரணமல்ல. செம்பரம்பாக்கம் ஏரி மழையால் நிரம்பினால், அதன் விளைவு அடையாறில் தெரிகிறது அல்லவா? அதுபோல முதுகுக்கு முன் பக்கத்திலுள்ள வயிறு அல்லது மார்புப் பகுதியில் உள்ள ஏதோ கோளாறு காரணமாக முதுகில் வலி ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். இதை Referred pain என்போம்.

முதுகுவலி ஏற்படும்போது, படுத்துக் கொண்டு பாருங்கள். அப்போது அந்த வலி குறைந்தால் அது முதுகு சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் படுத்துக் கொண்டாலும் அதேவலி அல்லது அதைவிட அதிகமான வலி என்றால் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாகி இருப்பதும்கூட இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

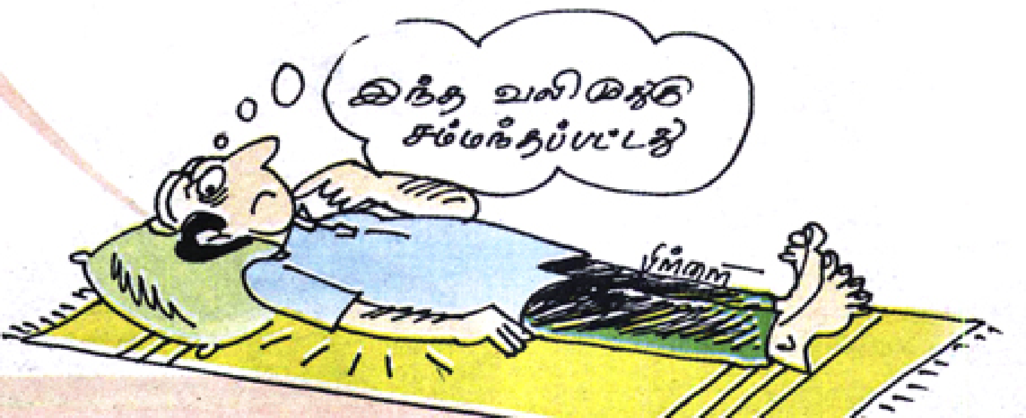
கோயமுத்தூரில் வசிக்கும் பிரமுகர் ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்திருந்தார். அவருக்கு இடுப்பு வலியும், தொடை வலியும் இருந்தன. அவர் குடும்ப டாக்டரிடம் காட்டியதில் முதுகில் தேய்மானம் இருப்பது தெரிய வந்திருக்கிறது. எனவே ட்ராக்ஷன் செய்துகொள்ளத் தொடங்கியிருக்கிறார். சென்னைக்கு வந்ததும் அதைத் தொடரப் பிரியப்பட்டார். அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொடுத்தேன். ட்ராக்ஷனுக்குப் பிறகு கால்வலி கொஞ்சம் குறைந்தது.

பின்னர் கோயமுத்தூருக்குப் போன பிறகு அவருக்கு நடக்கும்போது வலி ஏற்பட்டது. திடீரென்று கால் மரத்துப்போன உணர்வு. தொடர்ந்து கால் எரிவது போன்ற உணர்வும். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நியூரோபியான் போட்டுக் கொண்டார்.

போதாக்குறைக்கு நாட்டு மருத்துவர் ஒருவரிடமும் காட்டிக் கொள்ள, அவர் கொடுத்த கறுப்பான ஒரு களிம்பையும் கால்பகுதியில் தாராளமாகத் தடவிக் கொண்டார்.

வேதனை என்னவென்றால் அவர் முதுகு தேய்ந்திருந்தது மட்டுமல்ல, தொடைக்குக் கீழே உள்ள ஒரு ரத்தக் குழாயிலும் அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தது. அதைக் கவனிக்காமலே விட்டதில் அங்கு ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு கணுக்காலுக்குக் கீழே பாதத்தை நீக்க வேண்டிய கட்டாயம் உண்டானது.

செயற்கைக்கால் வைத்துக் கொள்வதற்காக அவர் என் உதவியை நாடிய போதுதான் 'காணாமல் போயிருந்த' அவரது பாதத்தைக் கவனித்து பதறிப் போனேன்.





பேட்டரியால் இயங்கும் அலார கடிகாரம் ரிப்பேராகி விட்டது. தூக்கிப் போட மனசில்லாமல், அதன் டயல் பகுதியில், க்ரீட்டிங் கார்டில் இருந்த அழகிய இயற்கை காட்சியை, வெட்டி வைத்தேன். அட.... அழகான ஃபோட்டோ ஸ்டாண்ட் ரெடி! இதேபோல் உங்கள் குழந்தைகளின் ஃபோட்டோ அல்லது வேறு அழகிய பெயிண்டிங்குகளையும் வைக்கலாம்.

- திருமதி குர்ஷீத் அஷ்ரப்

கீழ்முதுகு வலியோடு தொடை மற்றும் கால்வலியும் இருந்தால் டாக்டரை அணுகுங்கள். அதுவும் ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு நோய், புகைப்பழக்கம் கொண்டவர்களுக்கு இதுபோன்ற வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக அணுக வேண்டும். ஏனென்றால் இது குழாயில் உள்ள லேசான கசிவு போன்றதல்ல. வீட்டின் மூலையிலிருந்து திடீரென வெளியாகும் புகையைப் போன்றது. உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

கீழ்முதுகு என்று நாம் குறிப்பிடும் பகுதியில் ஐந்து முதுகெலும்புகள் இணைந்துள்ளன. மேல் முதுகு கொஞ்சம் பின்பக்கமாக சற்றே மேடுபோல வளைந்திருக்கும். இதை 'பாலன்ஸ்' செய்ய கீழ்முதுகு கொஞ்சம் உள்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்.

ஏதோ மேல் முதுகையும் இடுப்பையும் இணைக்கும் எலும்புகள் இவை என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. வயிற்றுப் பகுதிக்கு ஆதரவாக இருப்பது கீழ் முதுகில் உள்ள எலும்புகள்தான். தூண் போல என்றும் வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் முன்னும் பின்னும் வளைந்து நெளிந்து கொடுக்கும் தூண்! மனதின் நெளிவு சுளிவுகளை முகம் காட்டும் என்பதுபோல் உடலில் வேறு சில பாகங்களில் உள்ள சிக்கல்களையும் முதுகுவலி காட்டிக் கொடுக்கும். அவ்வளவு ஏன் - விழுந்துவிடுவது போன்ற தொப்பையையும் தாங்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பது கீழ்முதுகு தான்.

இந்த எலும்புகள் உருப்படியாக் நெகிழ்ந்து கொடுத்தால்தான் உங்களால் பல காரியங்களைச் செய்ய முடியும். பரத நாட்டியமணிகள் தங்கள் இடுப்பை இரு கைகளாலும் பற்றிக் கொண்டு உடலின் மேற்பகுதியை அசைக்கிறார்களே, அது மேற்படி 'தூணின்' உதவியால்தான்.

சமைக்கும்போது கரண்டி வலது பக்கமாகக் கீழே விழுந்துவிட்டால் கால்களைத் திருப்பாமலே குனிந்து அதை எடுப்பீர்கள் அல்லவா? அப்போது மேலே குறிப்பிட்ட பஞ்சபாண்டவ எலும்புகள் சீராக நெகிழ்ந்து ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

ஒரு பெண்மணி தனக்கு முதுகு இழுக்கிறது என்று வந்தார். பலவிதங்களில் அசையச் சொன்னேன். ஒரு குறிப்பிட்ட போஸில் அசையாமல் யாரோ எதிரில் துப்பாக்கியோடு 'அப்படியே அசையாமல் நில்லுங்க' என்று கட்டளையிட்டதுபோல் நின்றார். அப்போது அவர் முகத்தில் கடும் வேதனை.

பரிசோதித்துப் பார்த்ததி முதுகெலும்பின் நடுவிலுள்ள ஆ- தேய்ந்திருந்தது தெரிந்தது.



பரீட்சைக்கு நேரமிருக்கு!

+2, 10ம் வகுப்பு பொதுத் தேர்வுகளுக்கு பிள்ளைகளோடு விழித்திருந்து வெற்றிக்கு உழைக்கும் பெற்றோருக்கு ஆக்கப்பூர்வமான யோசனைகள் (10+2 பாய்ண்ட்ஸ்!)

❖ படித்து எதிர்காலத்தில் உயர் பதவியில் கை நிறைய சம்பாதிக்கும் பணியில் அமரத் தங்களைத் தயார்ப் படுத்திக் கொண்டிருக்கும் மாணவ மகள் / மகன்களை 'இதை எடு, அங்கே போ' என வீடு / வெளியிடங்களில் வேலை வாங்குவதைத் தவிருங்கள். சுருக்கமாகச் சொன்னால் 'வேலை வாங்கணும்னா வேலை வாங்குறதை நிறுத்துங்க, முதல்ல!'

❖ சண்டை சச்சரவு என வரிந்து கட்டிக்கொண்டு உரக்கப் பேசி பிள்ளைகள் படிப்புக்கு உலை வைத்து விடாதீர்கள். அதுபோல 'மதிக்காத அந்த மனுஷன் வீட்டு விசேஷத்துல முதல் ஆளாய் நிக்கப் போறாராம் உங்கப்பா. கேளுடி இந்த அநியாயத்தை?' என்று அவர்களிடம் ஆதரவு கேட்டு கவனம் சிதறடிக்காதீர்கள்.

❖ 'அப்பா எதற்குத் திட்டுவார்... அம்மா எதற்கு அழுவான்' என்று பெற்ற பிள்ளைகளை 'ஆராய்ச்சி மாணவர்'களாக்கும் விதத்தில் அவர்கள் முன்னிலையில் 'பிஹேவ்' செய்வது பெற்றோருக்கு அழகல்ல. இது பிள்ளைகளை பின்னடைவுக்கு இட்டுச் செல்லும். நோ எமோஷனல் சீன்ஸ், ப்ளீஸ்.

❖ உறவினர் வருகைக்கு தற்காலிக தடா போடுவதுதான் நல்லது. 'எங்க வீட்டுக்கு அவசியம் வந்துட்டுத்தான் போகணும்' என்பது போன்ற கட்டாய அழைப்பு வைப்பதை தேர்வு முடியும் வரை ஒத்தி வைப்பது உத்தமம்.

❖ 'நீ படிக்கிறதுல எனக்கு கொஞ்சமும் திருப்தியில்லை. ஊர் உலகத்துல பப்ளிக் எக்ஸாமுக்குப் படிக்கிற புள்ளைங்களோட உன்னையும் நினைச்சுப் பார்த்தா எனக்கு 'பகீர்'னுருக்கு' என்றெல்லாம் 'அண்டர் கரண்ட்' கொடுத்து அவர்களின் தன்னம்



பிக்கையைப் பொசுக்கி விடாதீர்கள்.

❖ ஜலதோஷம், காய்ச்சல் மற்றும் உடல் பலவீனம் ஏற்படுத்தும் காரணி களை ஆரம்பம் முதலேயே கவனித்து பிள்ளைகளை ஆரோக்கிய மாணவர் களாய் ஒரு பொதுத் தேர்வுக்கு தயாரித் துப் பேணுவது பெற்றோர் கடமை. கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்த குடிநீர், எளிதில் ஜீரணமாகும் சத்தான உணவு வகைகள் மற்றும் பழங்கள் எனப் பார்த்துப் பார்த்து பரிவுடன் செய்யுங் கள்.

❖ படிக்கும் அறையில் அடிக்கடி, உபயோகிக்கும் பொருட்களை எடுக்க கதவு திறப்பது மற்றும் இதர செய்கைகள் பிள்ளைகளின் படிப்புக்கு இடையூறு விளைவிக்கும். கற்பது தங்கு தடையின்றி நடைபெற குடும்ப அங்கத்தினர்கள் 'ரீடிங் ரூமி'னுள் பிரவேசிக்கக் கூடாது.

❖ 'உங்கள் வீட்டுப் பிள்ளை' தேர்வுக் குத் தயாராவது உணர்ந்து கவனம் சிதறடிக்கும் ரிங் டோன்கள், உரத்த குரலில் உரையாடும் செல் பேச்சுப் பயன்பாட்டை குடும்ப உறுப்பினர்கள் தாட்சண்யமின்றி மூட்டை கட்டி வைத்துவிட வேண்டும்.

❖ பெற்றோர்கள் டென்ஷனின்றி இருப்பதன் மூலமே பிள்ளைகள் பரீட்சை ஜுரமின்றி ரிலாக்ஸ்டாய் தேர்வுகளை வெற்றிகரமாய் எதிர் கொள்ள முடியும். உங்கள் கவலை தோய்ந்த முகபாவம் கூட அவர்களுக்கு கலக்கத்தை உண்டு பண்ணிவிடக் கூடும்.

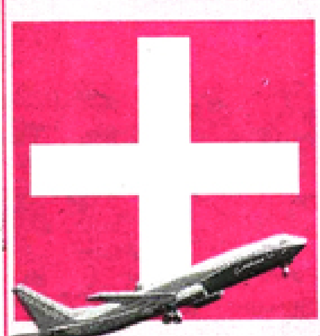
❖ தேர்வு எழுதிக் கொண்டிருக்கும் நாட்களில் படிக்கவிருக்கும் கோர்ஸ், சேரவிருக்கும் கல்லூரி குறித்த விஷயங் களைப் பேசி எக்ஸாம் மூடிலிருக்கும் பிள்ளையின் நேரத்தை விரயமாக்கக் கூடாது. 'இது நெக்ஸ்ட். இப்ப படிப்பு தான் பர்ஸ்ட்' இதை நினைவிலிருத் துங்கள்.

❖ எழுதிவிட்டு வந்த தேர்வு வினாத் தாள்களை உட்கார்ந்து 'மாங்கு மாங்கென' 'போஸ்ட் மார்ட்டம்' செய்து மதிப்பெண் போடும் பழக்கத்துக்கு துணை போகாதீர்கள். கொஸ்டின் பேப்பரை வாங்குங்கள். தூக்கித் தூர வையுங்கள்.

❖ தேர்வெழுதத் தேவைப்படும் பேனா, பென்சில் மற்றும் ஸ்கெட்ச்சு களை அவர்களே எடுத்துவைத்துக் கொள்ளட்டும். 'உதவுகிறேன் பேர்வழி' யென நீங்கள் குறுக்கே புகுந்து அவற்றை எடுத்து வைத்துக் குழப்பம் விளைவித்து விட வேண்டாம். போருக்குப் புறப்படும் சிப்பாயைப் போல தேர்வுக்குப் பிள்ளை களை ஆயத்தப்படுத்துவது அனாவசிய மன நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும். பொதுத் தேர்வுக்குச் செல்லும் மாணவச் செல்வங் களை செல்லமாய்ப் புன்னகையுடன் வாழ்த்தி வழியனுப்புங்கள். ஆல் தி பெஸ்ட்!

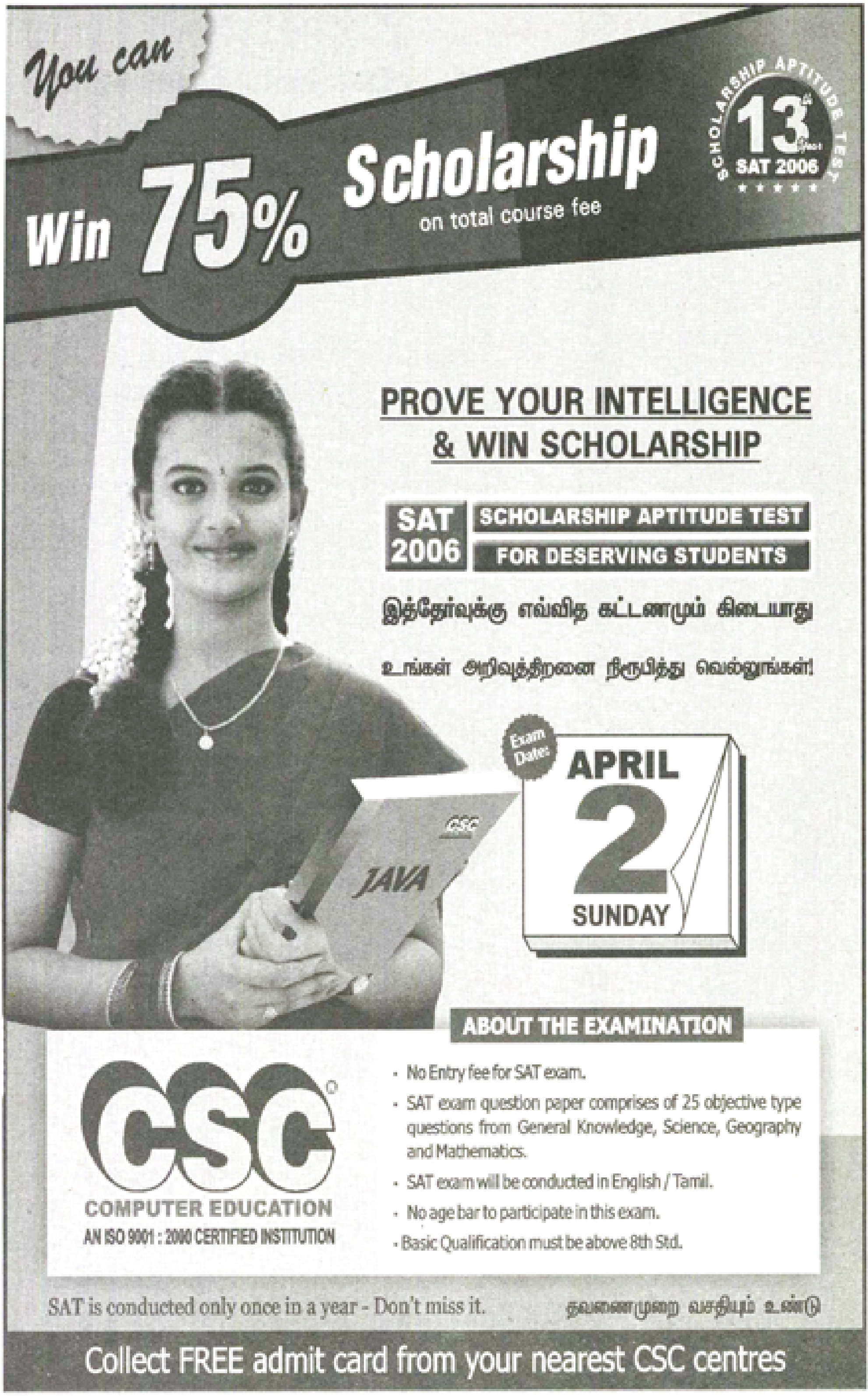
- எஸ்.மாலதி

வெளிநாட்டுக்குப் போவதானால்...



நாம் வெளிநாட்டுக்குச் செல்வதாக தீர்மானித்தால் எல்லா செக்கப்பும் செய்து கொண்டு தேவையான மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்களையும் வாங்கிக் கொண்டுதான் செல்ல வேண்டும். கண்டிப்பாக இன்ஷூரன்ஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆஸ்பத்திரி வளாகம் பக்கமே போக முடியாது. டாக்டர்கள் பிரிஸ்கிரிப்ஷன் இல்லாமல் மருந்தே தரமாட்டார்கள். வெளி மார்க்கெட்டில் ஜுரம், வயிற்றுவலி, பெயின் கில்லர் மற்ற எல்லா விதமான வைட்டமின் மாத்திரைகளும் கிடைக்கும். ஆனால் ஸ்ட்ரோக், ஹார்ட் அட்டாக் எல்லாம் வந்தால் டாலரில் செலவு பண்ண ரெடியாக இருக்கணும். ரிப்போர்ட்டும் நம் கையில் தர மாட் டார்கள். ஆஸ்பத்திரியில் தான் இருக்கும். வேறு ஆஸ் பத்திரியில் அட்மிட் ஆனால் அங்கு அனுப்புவார்கள்.

- குடந்தை பட்டம்மாள்


You can
Win 75% Scholarship
on total course fee
SCHOLARSHIP APTITUDE TEST
13th Year
SAT 2006
PROVE YOUR INTELLIGENCE & WIN SCHOLARSHIP
SAT 2006
SCHOLARSHIP APTITUDE TEST
FOR DESERVING STUDENTS
இத்தேர்வுக்கு எவ்வித கட்டணமும் கிடையாது
உங்கள் அறிவுத்திறனை நிரூபித்து வெல்லுங்கள்!
CSC
JAVA
Exam Dates
APRIL
2
SUNDAY
ABOUT THE EXAMINATION
- No Entry fee for SAT exam.
- SAT exam question paper comprises of 25 objective type questions from General Knowledge, Science, Geography and Mathematics.
- SAT exam will be conducted in English / Tamil.
- No age bar to participate in this exam.
- Basic Qualification must be above 8th Std.
CSC
COMPUTER EDUCATION
AN ISO 9001 : 2000 CERTIFIED INSTITUTION
SAT is conducted only once in a year - Don't miss it.
தவணைமுறை வசதியும் உண்டு
Collect FREE admit card from your nearest CSC centres

ரேவதி சங்கரன்

ஈச்வரி ஜகதீச்வரி

“ஈச்வரி! ஜெகதீச்வரி!” என அழைத்தாலே போதும்! அருகில் இருந்து நமக்கு ஆதரவாய் வருடிக் கொடுப்பாள் அன்னை! குழந்தை தூக்கத்தில் சற்று முனகினாலும் தட்டிக் கொடுப்பது தாயின் கரமல்லவா? அக்காலத்தில் அத்தன்மையான பேரருளை உணரக் கடுந்தவம் இயற்ற வேண்டி இருந்தது. இந்தக் கலியுகத்தில் பலவித இடர்ப்பாடுகளிடையேயும், மனதில் எண்ணி உள்ளன்போடு அழைத்தாலே போதும்! அவள் மனம் இரங்கி, இறங்கிவந்து அரவணைப்பாள்.

‘இது நம்பக்கூடியதாக இல்லை’ என வாதிடுவோர் இருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறை மூச்சு விடும்போதும் அதற்கான சக்தியாக அவள் உள்ளிருந்து ஒளிர்கிறாள் என்ற உண்மையை எண்ணும்போது மனதில் தெளிவு ஏற்படுவது நிச்சயம். ‘நான் இதைச் செய்ய முயன்றேன், முடித்தேன்’ என்று எண்ணுவது தன்னம்பிக்கை. அவளருளால்தான் இது நிறைவேற்றப்பட்டது என்று சொல்வது நன்னம்பிக்கை. நன்னம்பிக்கை இருந்தால் தன்னம்பிக்கை தானே வரும்.

“நன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள். நல்லருள் முன்னின்று வழி நடத்தும்” என முன்னோர் சொன்ன சொல்லை இன்றளவும் கடைப்பிடித்து வருவதனால், நடப்பவை எதுவாக இருந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்வதில் தயக்கம் ஏற்படுவதில்லை. இத்தனை மைல் கற்களைத் தாண்டி வந்ததில் இந்த நன்னம்பிக்கை மேலும் மேலும் உறுதிப்பட்டுவிட்டதால் என்றென்றும் அவளருள் துணை வரும் என்பதில் எந்தவிதமான ஐயமும் எனக்கில்லை!

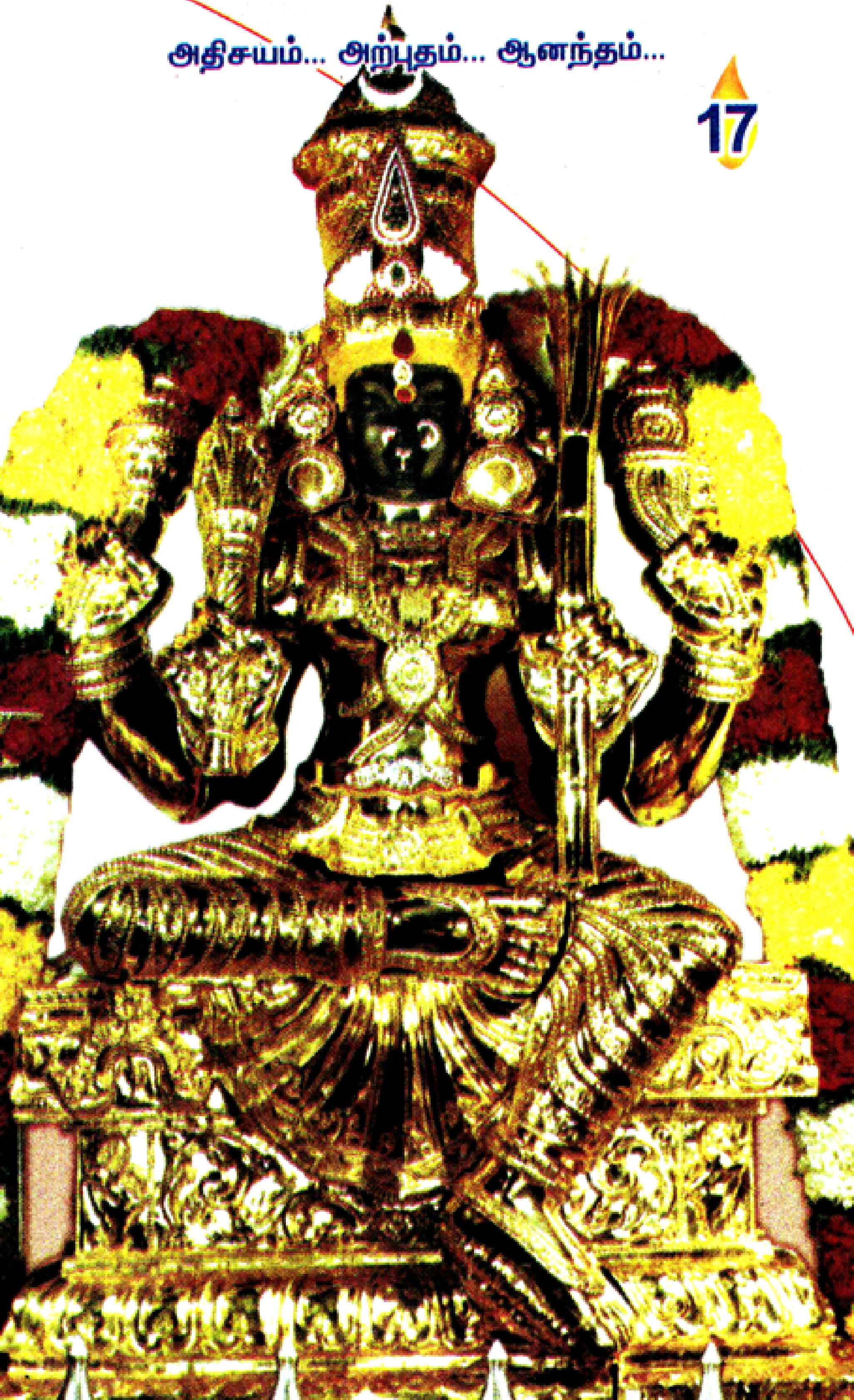
மீனாட்சி, காமாட்சி, விசாலாட்சி, ஞானாட்சி!

மதுரையில் மீனாட்சி, காஞ்சியில் காமாட்சி, காசியில் விசாலாட்சியாக விளங்கும் ஈச்வரி ஜகதீச்வரி கர்நாடகாவில் ஞானாட்சி ராஜராஜேச்வரியாகக் கொலு வீற்றிருக்கிறாள். பொதிகையின் “தேனலர் செண்பக வாசம் வானுலகில் வெடிப்பது” போலக் கர்நாடகத்தின் கென்செனஹள்ளி ராஜராஜேச்வரி நகரத்தின் அருள்புகழ் தமிழ்நாட்டில் மணத்தது! மணத்தின் இனிமை மனத்தை இழுக்க அன்னையின் அருள் கூட்டுவித்ததுதான் அற்புத தரிசனம்!

சிமெண்ட் நிறுவனம் ஒன்றின் விற்பனையாளர்கள் சந்திக்கும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வதற்காகப் பெங்களூர் போயிருந்தேன். நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற ஓட்டல் பெங்களூரிலிருந்து பிடதி போகும் பாதையில் அமைந்திருந்தது.

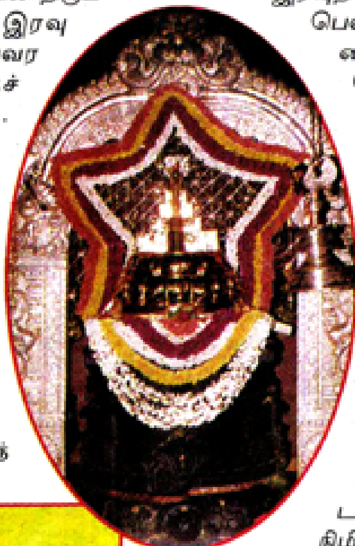






காலையில் செல்லும்போது வழியில் ஒரு பெரிய வளைவு கண்ணில் பட்டது. அது எங்கு போவதற்கான நுழைவாயில் என்று தெரியாவிட்டாலும் அதன் கம்பீரமும், ஈர்ப்பும் திரும்பிப் பார்க்க வைத்தது.

அன்றைய நிகழ்ச்சி, நிறுவனத்தார், விற்பனையாளர்கள் எல்லோருக்கும் மன நிறைவாகும்படி மிகவும் நன்றாக அமைந்தது. அன்று இரவு ரயிலில் திரும்புவதாக இருந்ததால் இரவு வரை ஓய்வெடுக்க அவரவர் அறைகளுக்குச் சென்றுவிட்டோம். மாலை நான்கு மணியளவில் என் அறையிலிருந்த தொலைபேசி கிணுகிணுக்க, ஒரு பெண் குரல், "உங்களது உடைமைகளோடு கீழே வரவும். உங்களுக்குக் கார் தயாராக இருக்கிறது நன்றி' என்றது.' எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. இருந்தாலும் பெங்களூர் நகரத்திற்குப் போகிறோமோ என்னவோ என்று எண்ணியபடியே, என் பையுடன் கீழே வந்தால் அங்கு யாரையும் காணவில்லை. அங்கிருந்த ஹாலில் ஓர் ஓரத்தில் அமர்ந்து கொண்டு என்ன செய்வது என்று நினைத்தபோது, சிமெண்ட் நிறுவனத்தின் மேலாளர் வந்து, "மேடம்! நீங்கள் எதற்கு இவ்வளவு சீக்கிரம் வந்தீர்கள்? இரவுதானே ரயில்" என்றார். ஒரு பெண் குரல் என்னை அழைத்ததைச் சொன்னதும் அவர் போய் ரிசப்ஷனில் விசாரிக்க 'தவறாக' என் அறைக்குப் ஃபோன் செய்து விட்டதாக அந்தப் பெண் மன்னிப்புக் கேட்டாள்.



* மஹாமேரு

"மீண்டும் போய் ஓய்வு எடுக்கிறீர்களா? இல்லை, உங்களுக்கு எங்காவது போக வேண்டுமா?" அவர் கேட்டவுடன் தயங்கியபடியே "அந்த வளைவு... நுழை வாசல்..." என இழுத்தேன். உடனேயே அவர் யாருடனோ பேசினார். அடுத்த நிமிஷம் அவருடைய மனைவியும், நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த சிலரும் என்னோடு புறப்பட்டார்கள். அவர்கள் யாருமே முன் பின் அந்த இடத்துக்குப் போனதில்லையாம்.

அந்த பெரிய வளைவில் நுழைந்த போது அந்தப் பயணம் எங்கள் அனைவரையும் பின்னிப்பிணைக்கும் அற்புத அனுபவமாக இருக்கும் என்று நினைக்கவில்லை. இன்றோ அது வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. அன்று நடந்ததை மனது அசைபோட ஆரம்பித்து விட்டது...

* ஞானாட்சி

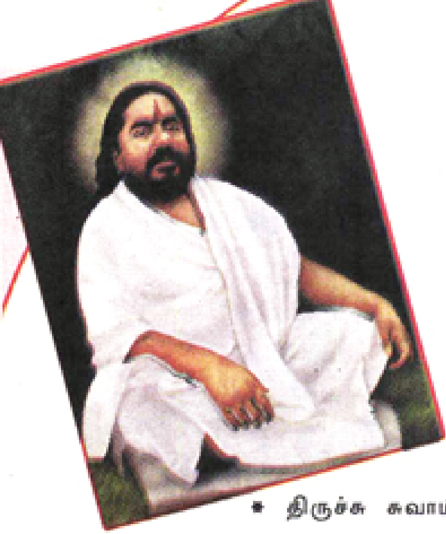


ஈச்வரி...

பெங்களூரிலிருந்து தென் மேற்காக மைசூர் செல்லும் பாதையில் ஆறாவது மைலில் அமைந்துள்ள அழகிய முகப்பு வாயில் நம்மை வரவேற்கிறது.




தேடுவதை நிறுத்துங்கள்!
சரியான கிரைண்டர்களின் அணிவரிசை இதோ.
Amirthaa Sleek
3E கிரைண்டிங் டெக்னாலஜியுடன். உங்கள் வேலைகளை எளிதாக்குகிறது.
Amirthaa SLX
இதிலுள்ளது யுனிபிரஸ்ஸர் 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம். முதல் தரமான செயலாற்றலை தருகிறது.
Amirthaa ALS
குறைந்த செலவில் சிறப்பான செயலாற்றலை எதிர்பார்ப்பவர்களுக்காக.
Amirthaa TLT
புத்தம் புதிய டேபிள் டாப் டில்டிங் கிரைண்டர். அமிர்த்தாவின் மேலும் ஓர் அற்புத படைப்பு.
அமிர்த்தா™
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
◂ Let it assist you ▸
2 YEAR WARRANTY ON GRINDER
5* YEAR WARRANTY ON MOTOR
Optional attachments: Coconut scraper and Atta kneader
▪ 2 litres capacity ▪ High quality ABS plastic body
▪ Space saving design ▪ Low power consumption
Available at all leading outlets
*Conditions apply
For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013. Pondicherry-Ph: 0413-2234342. Thanjavur-Ph: 04362-239561. Trichy-Ph: 0431-2700728, 94434 78065. Madurai-Ph:0452-2350488, 5351636. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph:04652-2245475. Salem- Ph:98427 66377. Tirupur-0421-2202443, 2248070, 2244544.Udumalpettai-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080- 22224723.Hyderabad-Ph: 040-24753198. Vizag-Ph:08915568826. Vijayawada-Ph: 0866-2438403. Kurnool-Ph:08518-227474,Nellore-Ph:0861 2319066,Calicut-Ph:0495-2367333.Delhi-Ph:011 25722320.
Mfd.by:MinitEngineers(I)P.Ltd.,202Thiru-Vi-Ka Street,MunicipalColony, Erode-638004,TamilNadu. E-mail:minit@amirthaa.com



* திருச்சி சுவாமிகள்

என்ன காணப்போகிறோம் என்று தெரியாத நிலையில் இனம்புரியாத மகிழ்ச்சி நமது மனங்களில் கருதி கூட்டுகிறது. மற்றுமொரு நுழைவாயிலைக் கடந்து உள்ளே வருகிறோம். மனதில் ஒலித்த ரீங்கார சுருதி ஓம்காரமாக நிறைகிறது. நாம் நின்று கொண்டிருப்பது ஸ்ரீ கைலாச ஆச்ரமம் அமைந்துள்ள அழகிய கென் சௌஹள்ளிகிராமம். அந்தக் கிராமமே பசுமையும் செழிப்பும் நிறைந்து விளங்கக் காரணம் ஞானாட்சியின் அருளாட்சி தானாம். அலைபாயும் மனது ஆனந்தத்தில் மிதக்கிறது. அண்ணாந்து பார்க்க வைக்கும் ஆலய கோபுரமும் அதன் சிற்ப வேலைப்பாடும் தமிழகத்தின் கோயில்களைப் போலவே இருக்கிறதே என்ற எண்ணம் எழும்போதே கூட்டத்திலிருந்து ஒரு



* ஈர்த்த வளைவு

தமிழ்ப் பெண்மணி வந்து அதற்கான காரணத்தை நமக்கு விளக்குகிறார். இந்த இடத்தில் இப்படி ஒரு கோயிலை அமைத்து அதில் அமர்ந்தருள் புரியத் திருவுள்ளம் கொண்டவள் ஸ்ரீ ராஜராஜேச்வரி! அதற்காக திருச்சி சுவாமிகளைக் கருவியாக்கி வழி நடத்திச் சென்றவள் ஸ்ரீ லலிதா! இன்று நாளும் ஐந்து வேளை பூஜைகளை நடத்திக் கொண்டு நாடி வருவோர்க்கெல்லாம் நல்லருள் புரிந்து கொண்டு ஆட்சி செலுத்தி வரும் ஞானச் சுடர் ஸ்ரீ மஹாதிரிபுர சுந்தரி!

அந்தி மஞ்சள் வெயில் மாலையில் தகதகத்த அந்தக் கோபுரம், ஆலயத்தின் பிராகாரங்களில் ஒழுங்காக வரிசையில் மெல்ல நகரும் பக்தர்கள்... குப்பை கூளம் இல்லாத அழகிய சூழல்... ஏதோ மந்திரத்தால் கட்டுண்டவர் போல நாங்களும் வரிசையில் நிற்கிறோம்.

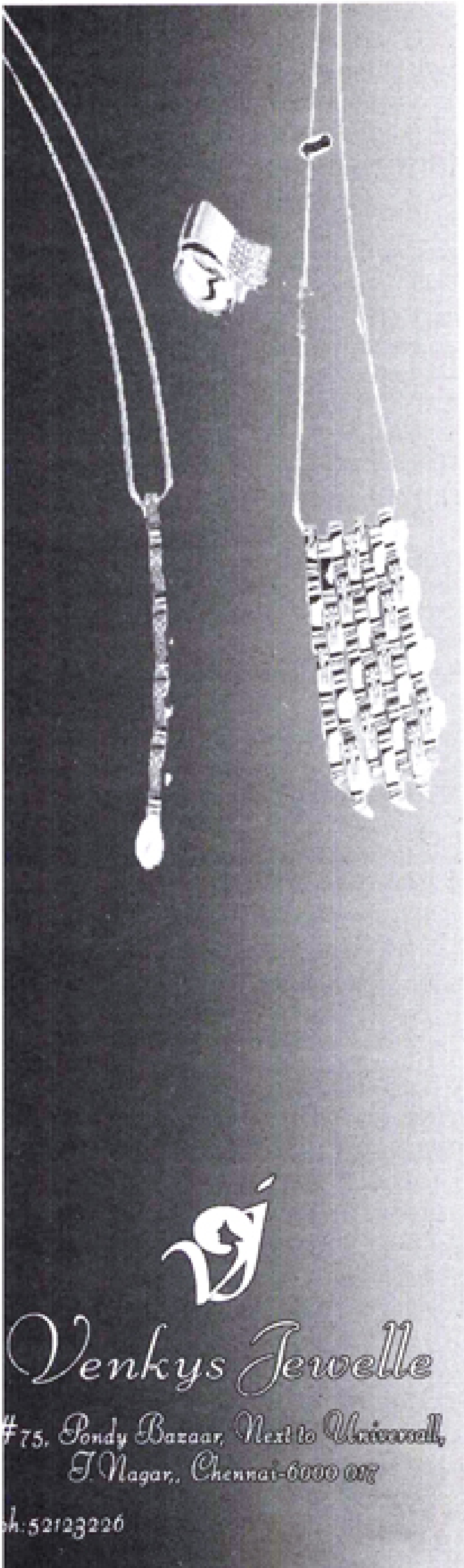
மெல்ல மெல்ல எங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொண்டது இதுதான்:

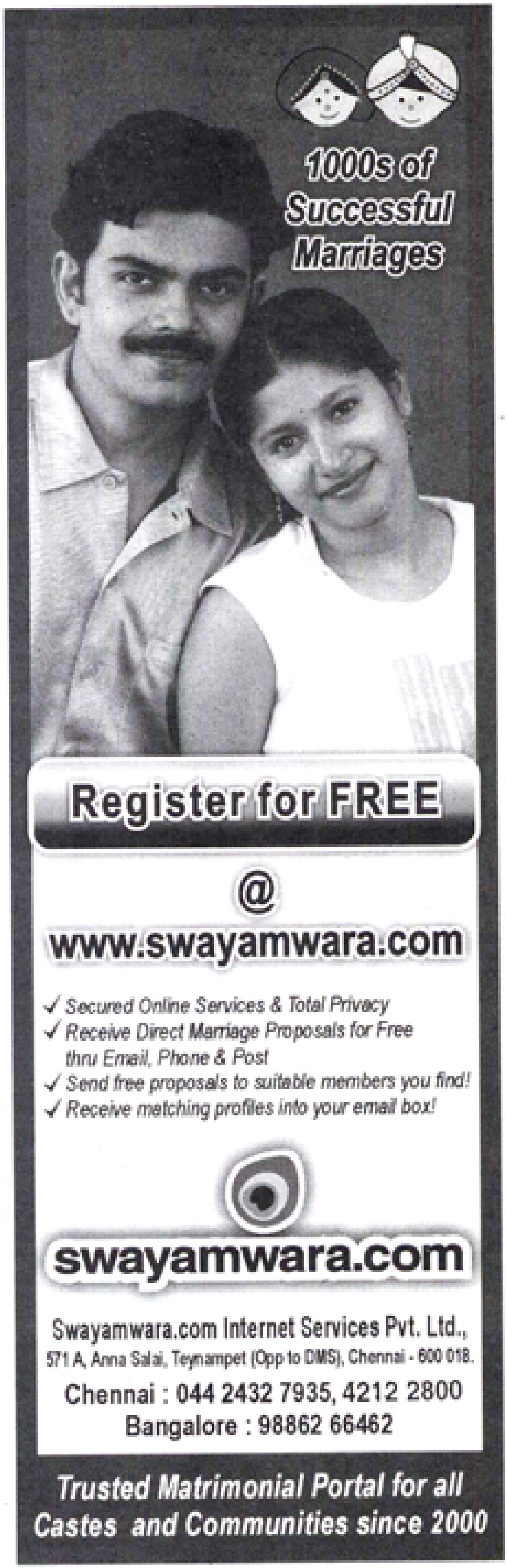
“மாபெரும் சக்தியும் நீயே! மகத்தான அன்னையும் நீயே! உன்னை அறியும் உணர்வே ஞானம்! உன்னருளில் முகிழ்ப்பதுவே ஈரேழு உலகம்! நீயே பிரம்மம்! எதிலும் உள்ளவளும் எல்லாமாக இருப்பவளும் நீயே! படைப்பவளும், காப்பவளும், தீமைகளை அழிப்பவளும் நீயே! உலகம்மையே! ஸ்ரீ ராஜராஜேச்வரித்தாயே! உனது மலர்ப்பாதங்களில் பணிகிறோம்!”

அசையாப் பொருட்களில் கிடந்தும், தாவரங்களில் உயிராகவும், விலங்குகளில் அசைவாகவும், மானிடப் பிறவிகளில் அறிவாகவும் ஒளிர்கிற அன்னைக்குத் தனியாக ஆலயம் எதற்கு? பரந்த ஒரு குளம் இருந்தாலும் உயிருக்கு அவசியமான குடிநீரைக் குடத்தில் எடுத்துத் தானே பயன் பெறுகிறோம்?

அதுபோலவே எங்கும் நிறைந்த இறையருளை ஒரு ஆலயத்தில் நிறுவுவதனால் தரிசிக்கும் மக்கள் பயன் பெறுவர். இயற்கையில் விளைந்த கல்லில் சாஸ்திரப்படி உருவினை அமைத்து அந்த உருவுக்கு ஆராட்டும், நீராட்டும் முறையாக நடத்தப்படும் போது, எழுகின்ற அதிர்வலைகள் தரிசிக்க வரும் அன்பர்களுக்குள்




Venkys Jewelle
#75, Pondy Bazaar, Next to Univercell,
T.Nagar,, Chennai-6000 017
h:52123226


1000s of Successful Marriages
Register for FREE
@
www.swayamwara.com
✓ Secured Online Services & Total Privacy
✓ Receive Direct Marriage Proposals for Free thru Email, Phone & Post
✓ Send free proposals to suitable members you find!
✓ Receive matching profiles into your email box!
swayamwara.com
Swayamwara.com Internet Services Pvt. Ltd.,
571 A, Anna Salai, Teynampet (Opp to DMS), Chennai - 600 018.
Chennai : 044 2432 7935, 4212 2800
Bangalore : 98862 66462
Trusted Matrimonial Portal for all Castes and Communities since 2000

ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். காணுகின்ற இறை உருவத்தில் மனதைச் செலுத்தி அது உயிரில் ஓவியமாகப் பதியும் வேளையில் மனம் உயர்வு பெறும், தான் என்ற உணர்வு கீழே இறங்கும். மனிதன் பண்படுவான். இதற்குத்தான் எண்ணற்ற ஆலயங்களை நமது முன்னோர்கள் எல்லா ஊர்களிலும் அமைத்தனர்.

கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம் என்பது மூத்தோர் வாக்கு அல்லவா?

ராஜராஜேச்வரி...

வரிசையில் மெல்ல நகர்ந்து உள்ளே வருகிறோம். அங்கே துவாரபாலகியர் இருவரைக் கடந்து உள்ளே நமது பார்வையின் ஓட்டம்! அடாடா! இந்த ஒளிப்பிழம்பு தான் ஞானாட்சி ராஜராஜேச்வரியா? ஆறடி உயரத்தில் அமர்ந்த திருக்கோலம்! பாசம் அங்குசம் தாங்கிய இருகரங்கள், கரும்புவில்லும், புஷ்பபாணமும் ஏந்திய முன்கரங்கள்! வலக்காலை மடித்தும் இடக்காலைத் தாமரையில் ஊன்றியும் அமர்ந்துள்ள அழகைச் சொல்லுவதா, புன்னகை மலர்ந்த முகத்தின் பேரெழிலைச் சொல்லுவதா? வேறெந்தக் கோயிலிலும் காணாத ஒளியை அன்னையின் கண்களில் காண்பது நான் மட்டுமா? ஸ்ரீசக்ரம் மிளிரும் செவிகள், சுடர் விடும் நத்து புல்லாக்கு அழகு செய்யும் செண்பகமொட்டு நாசி... சிரசின் உச்சியில் மலர்ந்த செந்தாமரை! நமது கண்கள் இனி மற்றெதையும் காண விரும்பாதே! "அம்மா! உன் அழகில் கரையும் என்னை ஒரு மலராக்கி உன் மடியிலோ அடியிலோ இருத்திக் கொள்வாயா?" குழந்தைத்தனமாக அவளிடம் கேட்கிறது மனம்.



காட்டப்படும் தீபாராதனையில் அன்னையின் இதழோரப் புன்னகை விகசிக்கிறது. "அம்மா! தொக்கொளீ!" கண்களில் நீர் பெருகக் கையில் தரப்பட்ட செந்தாமரை மலரை வாங்கிக் கொள்கிறேன். தாமரை மலரின் உள்ளே பெரிய மஞ்சள் உருண்டை... இவ்வளவு பெரியதாகவா... கூட வந்திருப்பவர்களை நான் மறந்தாலும் அன்னை மறக்கவில்லை!

தட்டில் காசு போடும் வழக்கமே இங்கு கிடையாது. சரி, உண்டியல்? அதுவும் கிடையாது. அன்பர்கள் ஆத்மார்த்தமாக அன்னையை வழிபட வேண்டும். அருள்பெற வேண்டும் அவ்வளவே! இப்படி ஒரு நல்ல உணர்வோடு இந்தக் கோயிலைக் கட்டிப் பராமரிப்பவரை எண்ணிக் கைகள் குவிகின்றன. வேதபாடசாலை மாணவர் எங்களை இன்னொரு சன்னதிக்கு வழிகாட்டுகிறார். தேஜோமயமான மஹாமேரு! உருவும் அருவுமாக ஒளிரும் இந்த வடிவம் உள்ளத்தின் கதவுகளைத் திறந்து நறுமணத்தால் நிறைப்பது போன்ற உணர்வு. ஸ்ரீ சக்ர யந்த்ரத்தின் முப்பரிமாண உருவினைக் காணக் காண எதையும் தேடாத ஒரு நிலையில் உள்ளம் அமைதி கொள்கிறது. இந்த அமைதி கிட்டாமல்தானே பெரும்பாலானோர் அலை மோதுகிறார்கள்? "இங்கு இருக்கிறது நீங்கள் தேடும் அமைதி!" என்று உரக்கக் கூற வேண்



டும் போல் தோன்றியது! முன்வினை நற்பயன் இருந்தால் தன்னால் அவர்களுக்கும் கிடைக்கும்! கிடைக்கட்டும்!

ஜகதீச்வரி...

கைலாச பர்வதத்துக்குச் சென்று திரும்பிய திருச்சி சுவாமிகள் 1960ல் மைசூர் சென்று கொண்டிருக்கும் வழியில் ஓரிடத்தில் மூன்று கருட பட்சிகள் வட்டமிடுவதைக் கண்டார். காரைவிட்டுக் கீழே இறங்கி நடந்துவர அந்தப் பாதை கொண்டு சேர்த்ததுதான் கென்சென்ஹள்ளி கிராமம். அந்த இடத்தைப் பற்றி விசாரித்தபோது, அது அத்ரி முனிவரும் அனுசூயாதேவியும் வாழ்ந்திருந்த தபோவனம் எனத் தெரிய வந்தது. அந்த இடத்தை வாங்கி ஆசிரமத்துக்கு அடிக்கல் நாட்டவைத்த அன்னையின் அருளால் வேத ஆகம பாடசாலை, இலவசப் பள்ளி, அன்னையின் திருக்கோயில் இப்படிப் பலப்பல கட்டிடங்களும் எழுந்தன.

அன்னையின் அருள் இல்லாவிட்டால் கட்டப்பட்ட அந்த ஆலயத்தில் ஒவ்வொரு மார்ச் மாதம் 27-ம் தேதியன்றும் உதிக்கின்ற சூரியனது கிரணம் ஸ்ரீ ராஜ ராஜேச்வரி மாதாவின் நெற்றியில் பட்டுப் பாதங்கள் வரை ஒளியாராதனை செய்யுமா?

சுவாமிகளைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் எங்களுக்கு! தரிசன நேரம் முடிந்துவிட்ட வேளை! அப்போது எதிர்பாராமல் அங்கு வந்த சுவாமிகளின் சீடர் ஸ்ரீ ஜயேந்திரபுரி சுவாமிகள் எங்களை அழைத்துச் சென்றதுதான் அதிசயம்! சுவாமிகளை வணங்கியபோது, "யாரெல்லாம் வந்திருக்கிறார்கள்?" என்று என்னிடம் கேட்டார். சற்றும் யோசிக்காமல், "பெரிய பிள்ளை, மருமகள், பிள்ளைகள், பெண் எல்லோரும் வந்திருக்கிறோம்!" என்று சொற்கள் வந்து விழுந்தன. எல்லாம் தெரிந்தவராக சுவாமிகள் சிரித்தபடி சொன்னதை என்னால் எப்படி மறக்க முடியும்? "ஓ! எல்லோருமே உனக்குக் குழந்தைகள் தானே! நீயும் உன் குழந்தைகளும் அம்பாள் பிரசாதம் சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் போக வேண்டும். க்ஷேமமாக இருப்பீர்கள். போய்வாருங்கள்..."

இது நடந்து சில ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. சுவாமிகளும் அம்பாளிடம் சேர்ந்துவிட்டார். அன்று என்னுடன் கோயிலுக்கு வந்தவர்களுக்கும் இன்னும் பலருக்கும் இன்றும் 'அம்மா'வாகவே இருக்கிறேன். யார் என்னை 'அம்மா' என அழைத்தாலும், திருச்சி சுவாமிகளின் கருணை பொங்கும் முகம் நினைவில் வரும். எல்லோரையும் என் குழந்தைகளாகப் பார்க்கும் கண்ணோட்டம் ஏற்பட்டது அங்குதான்! அவரது முன்னிலையில்தான்!

அந்த ஸ்ரீ ராஜராஜேச்வரியும் எங்கும் எப்போதும் என்னுடன்தான்! எங்கு வெளியில் சென்றாலும், எதிரில் வரும் ஆட்டோ, லாரி, முன்னால் போகும் கார், பெயர்ப்பலகைகள் எதிலும் அவளது பெயர் கண்ணில் படும்! எனக்குள்ளே சிரித்துக் கொள்வேன்! அந்த மகிழ்ச்சியே தனி! என்னைப் பொறுத்த வரையில் எல்லாம் அவளே!

ஈச்வரி, ஜகதீச்வரி, ராஜராஜேச்வரி, புவனேச்வரி... முதலும் அவளே! முடிவும் அவளே!

(ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி இங்கு நிறைவு பெறுகிறாள்.)



உஷார்

கேடு விளைவிக்கும் வெள்ளித்தாள்கள்



பண்டிகைகள் மற்றும் பிறந்த ணம், திருமணம் முதலிய முக்கிய சேஷங்களுக்கு வீட்டில் செய்வது பிர, கடைகளிலும் ஸ்வீட்டுகள் ாங்கி அலங்காரமாக அடுக்கி வப்பதும், சாப்பிடுவதும் இப்போது பாஷனாகி வருகிறது. அதிலும் மல்லிய வெள்ளித்தாள்கள் (ஸில்வர் பாயில்) ஒட்டப்பட்ட வர்ச்சிகரமான ஸ்வீட்டுகளின் ழகில் மயங்கி வாங்குவோர், அதில் ருக்கும் அபாயத்தை ணர்வதில்லை.

உணவில் நச்சுப்பொருள் லந்திருக்கிறதா? என்று ண்டுபிடித்து நிரூபிக்கும் ணவு ஆராய்ச்சிக் கூடம் க்னோவில் இருக்கிறது. அவர்கள் ஆராய்ச்சியில் பல ண்மைகள் தெரிய ந்துள்ளன. 99.9% த்தப்படுத்தப்பட்ட வள்ளியை, உணவுப் பாருள்களில் பயோகிக்க, சட்டம் அனுமதித்துள்ளது. தி 0.1% த்தப்படுத்தப்படாமல், புதிலேயே தங்கியிருக்கும் லோகங்களான நிக்கல், ாப்பர், காட்மியம், ாரீயம் தலியன. வேறு வறு ிதங்களில் ச்சுத் தன்மை கொண்ட ந்த உலோகக் லவை, வெள்ளித் தாள்களை உட்கொள்வதின் மூலம் உடலுக்குள் சென்று பலவித ஊறுகளை விளைவிக்கின்றன. இவ்வுலோகங்கள் உடலில் சேர்வதால் ஏற்படும் அபாயங்கள் பின்வருமாறு :

நிக்கல் உடல் எடையைக் குறைக்கும், தோல், இதயம், லீவர் இவற்றுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்.



காரீயம் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவைக் குறைப்பதோடு சுவாச சம்பந்தமான கோளாறுகள் மற்றும் ஜீரண உறுப்புகள், எலும்புமூட்டு சம்பந்தமான வியாதிகளையும் ஏற்படுத்தும். உலக சுகாதார அமைப்பு வெளியிட்டுள்ள அறிவுரைப்படி நாம் குடிக்கும் தண்ணீரில் கலந்திருக்கும் காரீயம் 50 மைக்ரோ கிராம் அளவு இருந்தாலே அபாயம் தான். ஆனால் சில ஸ்வீட்களில் கலந்திருக்கும் காரீயத்தின்



அளவு 6000 மடங்கு அதிகம்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல கடைகளில் ஸ்வீட்டுகள் வாங்கி பரிசோதித்ததில் பல ஸ்வீட்டுகளில் முழுவதும் அலுமினியம் ஃபாயிலும் மற்றும் பலவிதமான உலோகக் கலவைகளும், வேறு வேறு விகிதாசாரங்களில் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். சுத்தமான வெள்ளி தயாரிக்க ஆகும் செலவு மிகவும் அதிகம். வெள்ளியை, சட்டத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு யாரும் சுத்தப்படுத்தவில்லை என்பது தெரிய வந்தது. வெள்ளி பேப்பர் தயாரிப்பது இன்றும், ஒரு குடிசைத் தொழிலாகவே உள்ளது. இவர்களில் பெரும்பாலோர் விதிமுறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதில்லை.

இந்த வெள்ளித் தாள்களை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் தெரியுமா? இறந்த மாடுகளின் உணவுக்குழாய்களின் உட்புறமுள்ள டிஷ்யூக்களை, ரஸாயன முறையில் சுத்தப்படுத்தி, அதன் அடுக்குகளில் ஸில்வரை வைத்து மெல்லிய தாள்களாக ஆகும்வரை அடித்து அடித்து உருவாக்குகிறார்கள். இப்படிச் செய்யும்போது டிஷ்யூக்களில் தடவியிருக்கும் ரஸாயனமும் வெள்ளித்தாள்களில் கலந்து விடுகிறது. 100% சுத்த வெள்ளித்தாள் உபயோகித்து ஸ்வீட் செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவே. இம்மாதிரி வெள்ளித் தாள்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட ஸ்வீட்களை அறவே தவிர்க்கும்படி ஆராய்ச்சியாளர்கள் வலியுறுத்துகிறார்கள். "ஆரோக்கியமே அரும் சம்பத்து" என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிந்திருக்கிறோம். கவர்ச்சிக்கு ஆளாகாமல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் இந்த ஸ்வீட்களை வாங்குமுன் ஜாக்ரதையாகச் செயல்படுவது நல்லது.

- கல்யாணி கிருஷ்ணன், கொல்கத்தா

தாயார் புராணம்!

ஸ்ரீரங்கநாச்சியார்



ஸ்ரீரங்கநாச்சியார், ஸ்ரீரங்க நாயகி, பெரியபிராட்டியார் என்று உயர்வாக அழைக்கப்படுபவர் இந்தத் திருவரங்கனின் நாயகி.

பூலோக வைகுண்டம் என்றும் பெரிய கோயில் என்றும் திருவரங்கம் என்றும் அழைக்கப்படும் திவ்யதேசத்தில் கோயில் கொண்டுள்ள இந்தத் திவ்ய தம்பதிகள் பன்னிரு ஆழ்வார்களாலும் ஆச்சார்யன்களாலும் மங்களாசனம் செய்யப்பட்டவர்கள்.

பெரிய பெருமாள், பெரிய பிராட்டியார் என்று போற்றப்படும் இந்தத் திவ்ய தம்பதிகள் எல்லோருக்கும் தங்களது அருட்கருணையை வாரி வழங்கி இவ்வுலக மக்களை வாழ்வித்து வருபவர்கள்.

ஸ்ரீரங்கநாயகி ஸமேத ரங்கநாதஸ்வாமி திருவடிகளே சரணம்.

- ஜெயமணி

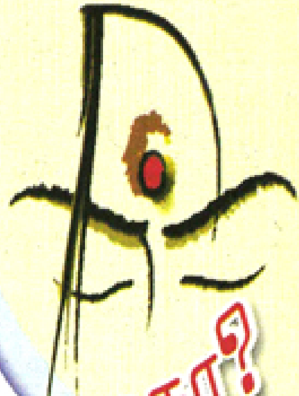
என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

Sri Krishna Sweets Private Limited

இணைந்து வழங்கும்

உள்ளம் உயர்ந்திட சக்தி கொடு!



காதலிக்கக் கூடாதா?

எத்திராஜ் கல்லூரியின் ஆடிட்டோரியம் நிரம்பி வழிய மங்கையர்மலர் - ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்' இணைந்து வழங்கிய 'நாள்தோறும் நல்லது செய்வோம்' நிகழ்ச்சி மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இரட்டிப்பு சந்தோஷம், இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி என்று கேள்விப்பட்டிருப்போம். அதை நேரில் உணர்ந்துகொள்ள முடிந்தது அன்று. பிரபல வழக்கறிஞர் சுமதி, நகைச்சுவை மன்னர் பேரா. கு. ஞானசம்பந்தன் ஆகியோர் நல்ல சிந்தனையையும் சிரிப்பையும் விதைத்தனர்.

எத்திராஜ் கல்லூரியின் பழைய மாணவி வழக்கறிஞர் சுமதி பேச ஆரம்பித்தார். "முதன் முதலில் கல்லூரியில் நடைபெற்ற பேச்சுப் போட்டியில் எனக்கு இரண்டாம் பரிசு கிடைத்தது. அதைத் தொடர்ந்து 48 போட்டிகளுக்கு என்னை அசராமல் அனுப்பினார்கள். அத்தனையிலும் தோல்வி. இதில் எல்லாம் மனம் தளராமல் 83- 84 ஆம் ஆண்டு நான் பல போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு 73 பரிசுகளைப் பெற்று, அந்தாண்டு சிறந்த மாணவியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன். முயன்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை" என்று தன் பழைய நினைவுகளைப் பகிர்ந்தார்.

காதலர் தினத்தன்று காதலை ஒரு பிடி பிடிக்க ஆரம்பித்தார் சுமதி. "பத்திரிகைகள் மற்ற மீடியாக்கள் சொல்லும் காதலுக்கும் யதார்த்தமான காதலுக்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. ஒரு பெண் தனக்குப் பிடித்த விஷயங்கள் ஒரு ஆணுக்கும் பிடித்திருந்தால் அதை காதல் என்று தவறாக எண்ணி விடுகிறாள். காதலிக்கும்போது குறைகளை நாம் பார்க்க மறுத்து விடுகிறோம். இதனால் திருமண வாழ்க்கை என்று வரும்போது பிரச்னைகள் தலைவிரித்தாடு







கின்றன. சில பேர் திருமணத்துக்கு முன்பே தவறான தேர்வு என்று தெரிந்தும் காதலை நிராகரிக்கத் தைரியம் இல்லாமல் வாழ்கிறார்கள். 'காதலுக்காக உயிரை விடுகிறேன்' என்பவனை, எப்படி நம்பித் திருமணம் செய்து கொள்வது? எவ்வளவு கஷ்டம் வந்தாலும் எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி பெறுவதுதானே வாழ்க்கை!

பெண்களுக்குப் பொறுப்பும், எதையும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமும் அதிகம். அதே நேரத்தில் சிறிய பாராட்டுக்கெல்லாம் கூட நாம் நம்மைப் பாராட்டியவர்களுக்கே அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். இது தவறு; ஒரு ஆண் இந்த விஷயத்தை எப்படிக் கையாள்கிறான் என்பதைப் பார்த்து நாமும் அந்த வழியைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். 2000 ஆண்டுகளாக ஆணாதிக்க சமுதாயமாக இருந்து வந்த காலகட்டத்தில் கடந்த 50, 60 ஆண்டுகளாகத்தான் பெண்கள் ஆண்களுடன் போட்டி போட்டு முன்னேறி வருகிறார்கள். நமது அழகியல் உணர்சியை, இளகிய மனதைச் சொல்லி, ந திறமையைப் பின்னோக்கித் தள்ளு சராசரி ஆணின் பிடியிலிருந்து விடுபட் நாம் முன்னேறாவிட்டால் 5 தலைமுறை கள் பின்தங்கி விடுவோம். ஓர் ஆ ஒவ்வொரு நொடியையும் தனக்காக அ பவித்து வாழ்கிறான். அதே போல் பெ ணும் வாழவேண்டும்'' என்று கூ உரையை முடித்தார் சுமதி.

கேள்வி நேரம் :

பூஜா : காதலுக்காகச் சாகலாமா?

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே! எவ்வளவோ உடல் ஊனமுள்ளவர்கள், பொருளாதா தில் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் கூ வாழத் துடிக்கும்போது நல்ல நிலையி இருப்பவன் காதலுக்காகச் சாவதை எ படிச் சிறந்த செயலாகக் கருத முடியு

புஷ்கலா : நீங்கள் சொல்வதைப் பார்த்தால் காதலிக்கவே கூடாதா?

படிக்கும்போது காதல் கூடவே கூடாது. எதையும் சந்திக்கத் தயாரா பின் காதலித்தால் தவறில்லை. பொருள

மசாலா எண்ணெய் கத்திரிக்காய்



தேவையான பொருட்கள் : கத்திரிக்காய் ½ கிலோ, தேங்காய் அரை மூடி, இஞ்சி சிறிதளவு, பூண்டு - 4 பல், வெங்காயம் 1, பட்டை 1, லவங்கம் 2, தக்காளி 3 (சிறிது சிறிதாக நறுக்கியது).

கத்திரிக்காயை மேல் காம்பை மட்டும் எடுத்து விட்டு பாவாடையை எடுக்காமல் திருப்பி வைத்து 4 ஆக கீற வேண்டும். பின் கொதித்த நீரில் கத்தரிக்காயைப் போட்டு முக்கால் அளவு வேகவைத்து எடுத்து வைத்து கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், பட்டை லவங்கம் தேங்காயை நன்றாக அரைத்து இத்துடன் சிறிது மஞ்சள் பொடி தேவையான மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கலந்து இக்கலவையை கத்திரிக்காயின் உள்ளே அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் 5 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஒவ்வொன்றாகப் போடவும். எஞ்சிய கலவையை அப்படியே வாணலியில் போட்டு, 5 நிமிடம் கழித்து நறுக்கி வைத்த தக்காளியையும் இதில் போட்டு நன்றாக வதங்க விடவும். இந்தக் கலவை நன்றாக வதங்க விடவும். பின் சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட ருசியே தனி.

- ராஜம் கோபாலகிருஷ்ணன்

தாரம், மாமனார், மாமியார் போன்ற நிறைய அம்சங்கள் சேர்ந்ததுதான் இந்தியக் காதல் என்பதை மறக்கக்கூடாது.

சரண்யா : பெற்றோர் பார்த்துச் செய்யும் திருமணங்களிலும் பிரச்னை வருகிறதே?

பிரச்னை எல்லாத் திருமணங்களிலும் உண்டு. காதல் திருமணத்தில் பிரச்னைகளை நாம் மட்டுமே சந்திக்க வேண்டும். ஆனால் பெற்றோர் பார்த்துச் செய்யும் திருமணங்களில் பிரச்னையைச் சமாளிக்க குடும்பத்தாரும் இருப்பர்!

அடுத்து, கலைமாமணி விருது அறிவிப்பைக் கேட்ட சந்தோஷத்தோடு பேச்சைத் துவக்கினார் பேரா. கு. ஞானசம்பந்தன், "எல்லோரும் எல்லா மொழிகளையும் கற்கலாம். தமிழ் மொழியைக் கட்டாயம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இன்று நம்முடைய பெரும்பான்மையான நேரத்தை டி.வி விழுங்கி விடுகிறது. வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் பேசக் கூட நேரம் இருப்பதில்லை. எல்லோரும் சீரியல்களில் மூழ்கிப்போய் விடுகிறோம். இதனால் உறவுகள் பலப்படுவதில்லை. 23 ஆண்டுகள் கழித்து ஒரு நண்பரைச் சந்திக்கும்போது, 23A பேருந்து வந்ததும் ஏறிப் போய்விடக் கூடிய சூழ்நிலைதான் நிலவுகிறது. பழைய க்ரூப் போட்டோவை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொருவர் பற்றியும் ஒவ்வொரு கதையைக் கூறி, சந்தோஷப்படும் நிகழ்ச்சி எத்தனை வீடுகளில் நடைபெறுகிறது?

ஞாயிற்றுக்கிழமை ஒருநாள் டி.விக்கு விடுமுறை கொடுத்துவிட்டு, எல்லோரும் சேர்ந்து சாப்பிட்டு பேசி, நிலாவை ரசித்துப் பாருங்கள். அந்த சந்தோஷத்துக்கு எதுவும் ஈடில்லை. பெரியவர்கள் சொல்வதை நாம் மதிக்க வேண்டும். 'மூத்தோர் சொல்லும் முதிர் நெல்லிக்காயும் முதலில் கசக்கும், பிறகு இனிக்கும்' என்பார்கள்.

வீட்டு வேலைகளை எல்லோரும் பகிர்ந்து செய்ய வேண்டும் 'நாளும் கிழமையும் நலிந்தோர்க்கு இல்லை; ஞாயிற்றுக்கிழமை பெண்களுக்கு இல்லை' என்றார் கந்தர்வன். வீட்டு வேலைகளை ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து செய்யும்போது வேலைச் சுமையும் குறையும், மகிழ்ச்சியும் அதிகரிக்கும்.

"அமெரிக்காவில் உடல்நிலை சரியில்லாவிட்டால் கவனிக்க ஆள் கிடையாது. ஆனால் நம் ஊரில் யாருக்காவது உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் அறிந்தவர்கள், தெரிந்தவர்கள் என ஐம்பது பேர் பார்க்க வந்து விடுவார்கள். அவர்கள் தரும் நம்பிக்கையில், பாதிநோய் குணமாகிவிடும். சுற்றம் சூழ வாழ்ந்தால்தான் மனித குலம் தழைக்கும். சொர்க்கம், நரகம் என்பது வேறு எங்கும் இல்லை. நாம் வாழும் வாழ்க்கையில்தான் அடங்கியிருக்கிறது. பெரியோர்களை மதித்து, சிறியோர்களை அரவணைத்து ஒரே குடும்பமாய் வாழ்வோம்" என்று தன் உரை முழுவதும் பொன்மொழியால் அதிர வைத்தார் பேராசிரியர்

அ.ஆனந்தி : நம் சமுதாயத்தில் பெண்கள் முன்னேற்றம் எதில் இருக்கிறது?

வெகு காலமாக பெண் கல்வி மறுக்கப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது அந்த நிலை இல்லை. போர்க்களத்துக்குக்கூட போட்டி போட்டுக்கொண்டு செல்லக் கூடிய அளவில் பெண்கள் தைரியத்திலும் முன்னேறியிருக்கிறார்கள். கல்விதான் பெண்களை முன்னேற்றும்.

தீபிகா : பெண்களின் வாழ்க்கை நிலை உயர்ந்துள்ளதா?

நிச்சயமாக உயர்ந்திருக்கிறது. நல்ல சிந்தனையும் நல்ல கல்வியும் பெண்களை முன்னேற்றும்.

- சுஜாதா



வெற்றிலை பக்கோடா!

பக்கோடா செய்யும் போது பச்சை மிளகாயைக் குறைத்து, மாவுடன் பசுமையான வெற்றிலைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு, கலந்து செய்தால், வித்தியாசமான காரத்துடன் சுவையாக இருக்கும். வெற்றிலையின் காரம் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.



அழகுத் தோட்டம்!

1. அழகுச் செடிகளை மண் தொட்டிகளில் (செம்மண் : மணல் : மக்கிய குப்பை = 1:1:1) இந்த விகிதத்தில் மண்ணை நிரப்பிச் செடிகளை வளர்ப்பது ஆரோக்கியமானது.

2. தொட்டிகளுக்கு, அதற்கென்றே கிடைக்கும் தனிப்பட்ட பெயிண்டுகளை அடித்து எடுப்பாக்கலாம். பழைய தொட்டிகளையும் நன்கு துடைத்து விட்டு பெயிண்ட் அடிக்கலாம். வருடக் கணக்கில் நன்றாக இருக்கும்.

3. தொட்டிகளில் உள்ள செடிகள் அல்லது பூக்கள் எடுப்பாகத் தெரிவதற்காக அடிக்கடி இடமாற்றம் செய்யவும். இந்த இடமாற்றம் அவற்றை உற்சாகத்துடன் வளரச் செய்யும்.

4. தினமும் செடிகளில் உள்ள பழுத்த இலைகள், காய்ந்த குச்சிகள், வாடிய பூக்கள் - இவற்றைக் கிள்ளி விட்டு (கத்தரிக்கோலைக் கொண்டு கட் செய்யவும்) தொட்டிகளைச் சுற்றி சுத்தமாகக் கூட்டி விடவும்.

5. தினமும் தொட்டிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவதுடன், அவற்றில் படிந்துள்ள தூசி, ஒட்டடையை நீக்குவதற்கு தண்ணீரை ஸ்ப்ரே செய்து கழுவ வேண்டும். செடிகள் பளபளவென்று ஜொலிக்கும்.

6. செடிகள் பெரிதாக வளர்ந்து விட்டால், வேண்டாத கிளைகளை வெட்டி விட்டு, ஷேப் அழகாக இருக்கும்படி ட்ரிம் செய்யுங்கள். அதற்கும் மீறிப் போனால் செடியை பெரிய தொட்டிக்கு மாற்றி விடலாம்.

7. செடிகளை நெருக்கமான, அல்லது அடைசலான இடத்தில் வைத்தால் அதன் தோற்றம் மறைக்கப்படும். செடி எடுப்பாகத் தெரிவதற்கு, சுவர், மூலைகள் போன்ற பின்னணியில் செடிகளை வைக்க வேண்டும். செடிகளின் கம்பீரத்தைக் காட்டுவது அதன் பின்னணிதான்.

8. படிகள் போன்ற இரும்பு ஸ்டேண்டுகள், வளையங்கள் பொருத்தப்பட்ட ஸ்டேண்டுகள்- உபயோகித்து சிறிய செடித் தொட்டிகளை அதில வைத்து அழகு படுத்தலாம். சில கொடி வகைகளை கட்டடங்கள் மாதிரியான தட்டிகள், கூடைகள், ஜாடிகள் மேல் படரவிட்டு அழகுபடுத்தலாம்.

9. வீட்டுக்குள் வைக்கும் இண்டோர் பிளான்ட்ஸ் ஆக இருந்தால், தண்ணீர் வடிவதற்கு தொட்டிகளின் அடியில் தட்டை வைக்க வேண்டும். மாதம் ஒரு முறை சுத்தம் செய்தால் போதுமானது.

10. ஒரே மாதிரியான செடிகளை, ஒரே மாதிரியான தொட்டிகளில் வளர்த்து, வரிசைப்படுத்தினால், அதன் அழகே தனி தான். பூக்கும் செடிகளாக இருந்தால் அழகோ அழகுதான்.

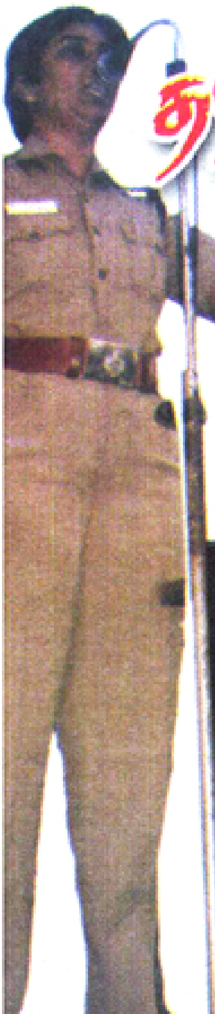
- அ. கஸ்தூரி, திருச்சி



தற்கொலை எண்ணம் மாறுமோ?!

தாய்மை, அன்பு, அறிவு, திறமை, உழைப்பு, சகிப்புத்தன்மை, இப்படி பல்வேறு நற்குணங்களைக் கொண்டவர்களாக பெண்கள் விளங்குகிறார்கள். அப்படி இருந்தும் ஏன் குடும்பச் சிக்கல், மன உளைச்சல், குழப்பம் போன்றவற்றால் கோழைத்தனமான முடிவான தற்கொலைக்கு பெண்கள் முயற்சிக்கிறார்கள்? பெண்களின் தற்கொலைகள் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி வருகிறது. குறிப்பாக வடசென்னை பகுதிகளான இராயபுரம், ரங்கநாதபுரம், ட்சுமி கோயில், பனைமரத்தொட்டி, நேதாஜி நகர், மூலகொத்தலம், வ.உ.சி. நகர் னப் பரவலாக தற்கொலைகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

இங்கெல்லாம் பெண்களுக்கெதிரான வன்கொடுமைகள் அதிகம் நிகழ்வது குறித்து அதிக புகார்கள் வந்ததன் அடிப்படையில், சென்னை மாநகரக் காவல் துறை ஆணையாளர் திரு. நட்ராஜ் அவர்கள் தலையிட்டு இதற்கு முடிவு கட்டும்விதமாக, னியார் தொண்டு நிறுவனங்களான சிநேகா, அருணோதயா, மனிதநேய சமூக அமைப்பு, உதவும் கைகள், தங்கத்தாரகை மகளிர் அமைப்பு, சங்கமம் எனப் பல தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள், ஃப்ரெண்ட்ஸ் ஆஃப் போலீஸ் ஆகிய அமைப்புகளுடன் ஆலோசனை நடத்தி ஓர் உத்தரவு பிறப்பித்தார். அதன்படி



• லலிதா லட்சுமி

வடசென்னை மண்டலம், மதுவிலக்கு அமலாக்கப் பிரிவு கூடுதல் துணை ஆணையாளர் திருமதி. ஆர். லலிதா லட்சுமி அவர்களின் சீரிய முயற்சியில், கடந்த ஜனவரி மாதம் 31-ம் தேதி இராயபுரம் - பிரின்சஸ் பேலஸ் திருமண மண்டபத்தில், சென்னை மாநகரக் காவல் துறை ஆணையாளர் திரு. நடராஜ் அவர்களின் தலைமையில் தொண்டு நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்புடன் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளைத் தடுக்க, பெண்களுக்கான விழிப்புணர்வு முகாம் நடைபெற்றது.



• விழிப்புணர்வு முகாம்

இதுகுறித்து, சென்னை மாநகர காவல் துறை ஆணையாளர் குறிப்பிடும்பொழுது, "பொதுவாக, குடும்பச் சண்டைகள், கணவன், மனைவியிடையே தகராறு, சந்தேகம், வறுமை, அறியாமை ஆகிய காரணங்களால், தமக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளை வெளியே சொல்ல முடியாமல், தற்கொலைக்கு பெரும்பாலும் பெண்கள் முயல்கிறார்கள். இந்த எண்ணத்தை மாற்றும்விதமாய்த்தான் பெண்களுக்கான இந்த விழிப்புணர்வு முகாம்.".

மாமியார் கொடுமை, கணவனால் கைவிடப்பட்டவள், சமுதாயத்தில் நெறி தவறி நடக்கக்கூடிய பெண்கள், இவர்கள் அனைவரும் கோழைத்தனத்தால் தற்கொலைக்கு முயற்சிக்கிறார்கள். இதில் பெரும்பாலும் கல்வி அறிவு பெறாத மீனவப் பெண்களும் ஆகும். இவர்களுக்கு 1091-என்ற நம்பரை டயல் செய்தால் 24 மணி நேரமும் இலவச சட்ட ஆலோசனை வழங்கக் காத்து கொண்டிருக்கிறோம்" என்றார்.

விழிப்புணர்வு முகாமில், பார்வையாளர்களுக்குச் சென்று சேரும்விதமாய் நாடகங்கள், திரைப்பாடல்கள், உரையாடல்கள் என தன்னார்வு அமைப்புகள் நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். பார்வையற்றோர் மகளிர்நல சங்கம் உதவும் கைகள் அமைப்பின் தலைவி திருமதி ஆனந்தி அம்மாள் விழிப்புணர்வு முகாம் பற்றிய பயன் குறித்து, கூறும்போது, "கடந்த ஜனவரி 31-ம் தேதி முதல் இன்று வரை பல்வேறு மனுக்கள் வந்தவண்ணம் உள்ளன. இதற்கான தீர்வுகளும் உடனடியாக எடுக்கப்படுகின்றன. சமீபத்தில் சென்னை 13-ஐச் சேர்ந்த சகாயராணி என்ற பெண்மணி தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்தபோது, 'உதவும் கைகள்' அமைப்பின் தீவிர முயற்சியில் அந்தப் பெண்மணியின் தற்கொலை முயற்சி தடுக்கப்பட்டது."

இதே போல், 'சங்கமம்' என்கிற தன்னார்வ அமைப்பின் உதவியாளர் திருமதி கவிதா என்கிற பெண்மணி தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்ந்து வருகிறார். கணவனால் கைவிடப்பட்ட அந்தப் பெண்மணி தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்து, அதிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு தன் பிள்ளைகளையும் நல்ல முறையில் வளர்த்து, பிரிந்து சென்ற கணவன் திரும்பி வந்து ஒற்றுமையுடன் இருப்பதாகக் கூறினார்.

மேலும், கூடுதல் துணை ஆணையாளர் லலிதா லட்சுமி அவர்கள் கூறும்போது, "இந்த விழிப்புணர்வு முகாமைத் தொடர்ந்து, அந்தந்தப் பகுதியில் மகளிர் ஆலோசனைக் குழு ஒன்றை ஏற்படுத்தி தற்கொலைக்கு முயற்சிக்கும் பெண்களை நல்வழிப்படுத்தி, அவர்களுக்கு வேண்டிய எல்லா உதவிகளையும் செய்வதற்குத் தயாராக உள்ளோம். தற்கொலையே இல்லாத வடசென்னை உருமாற்றுவோம்" என்றார்.

- ச. கிருபானந்தன்

முதுமை கவிதை

வாழ்க்கைக்கு வண்ணங்கள் தேடி
நிறமிழந்த வானவில்கள்
சேமித்து, சேமித்து, சிக்கனமாக
தேய்ந்து போன, சுமைதாங்கிகள்
சுமந்து, சுமந்து, வளைந்து போய்,
நிமிர முடியாத தோள்கள்
கருவறை திறந்து, வெளிவந்த உயிர்களிடம்
காணிக்கை கேட்கும் தெய்வங்கள்
ஆதரவையும், அன்பையும் தந்து
அனாதையாகி நிற்கும் ஆத்மாக்கள்
நிழல் தந்த ஆலமரங்கள் - இன்று
இன்று வெயிலிலே கருகி நிற்கும் பரிதாபம்.

- சரோஜா, வாஞ்சி.

திருமகள் அருள்

வைணவ மேலோர் கூரத்தாழ்வாரின்
"ஸ்ரீஸ்தவத்"தின் தமிழாக்கம் :

பெருகங்கை நீர்நக்கிப் பருகும் நாய்க்கும்
பயமில்லை அதுபற்றி நாணும் இல்லை
உறுகங்கை நீர்க்கதனால் ஊறும் இல்லை
அந்நாயும் தன்தாகம் ஆற்றிப் போகும்
அறிவிலன்நான் கெடுமதியன் அன்பி லாதோன்
எவ்வகையும் நல்லதான முயற்சி இல்லேன்
பிராட்டியுந்தன் பெருங்கீர்த்தி பேச தற்கும்
பேதலித்து அஞ்சவில்லை வெட்க வில்லை

இவ்வையம் விண்ணுலகம் எல்லா இடத்தும்
ஈட்டுகின்ற செல்வமெல்லாம் சிறிதோ பெரிதோ
இலக்குமிஉன் கடைக்கண்ணின் பார்வை யால்தான்
என்பதிலே எனக்கேதும் வியப்பே இல்லை.
உலகுக்கே நாயகனாம் ஈசன் என்றே
உலகுரைக்கும் நாரணனாம் நம்பி உந்தன்
விழிக்கடையின் பார்வைபடல் பேறு என்றே
உளமகிழ்ந்து ஆர்க்கின்றான் அந்தோ! அந்தோ!

ஆன்மாக்கள் அனைத்திடமும் ஆர்ந்த செல்வம்
அங்க எழில் இலக்காகும் அழகாம் உருவும்
மேன்மைகள் எனப்பட்ட மாட்சி மைக்கும்
மங்களங்கள் என்றுரைக்கும் நலங்க ளுக்கும்
உண்மையான காரணமாம் உன்னா லன்றோ
உலகத்தில் அவற்றோடு 'திரு'இ ணைத்தும்
மாண்புக்கு விளக்கமாகும் 'திரு'வே என்றும்
மேன்மக்கள் எங்கேயும் மொழிகின் றார்கள்.

உன்பெருமைக்(கு) எல்லைதேர்தல் பெருமாளுக்கும்
உனக்கேயும் ஆகாத செய்கை எனினும்
உம் இருவர் முழுமைக்கும் ஊறு இல்லை
உலகெல்லோம் இல்லையென்று
உறுதிசெய்தும்
விண்வெளித் தாமரையை உள்ள தென்றும்
விண்பித்தன் போலொருவன் பேசி
னாலும்
அந்தவகைப் பொருளறியாத்
தன்மை யையும்
அறிவதனின் முதிர்ச்சி என்றே
ஆன்றோர் கொள்வர்

பெருமரம் போல் இவ்வுலகில் இருப்ப
தற்கும்
பரமஞானிப் ருஹஸ்பதியாய்ச் சிறப்ப
தற்கும்
சரஸ்வதியின் அருள்வேண்டும்
என்பர் ஆன்றோர்
சரஸ்வதியே அடிமைசெயும் தாயே
தஞ்சம்
பிரளயத்தில் இலக்குமிஉன் பார்வை
இன்றிப்
பார்முழுதும் பரிதவித்துப் போன
போது
கருணைவிழி பார்வைசாய்க்கக் கருதும் போதே
கொழுந்துவிட்டுக் கிளர்ந்ததந்தோ இந்த வையம்.

பிராட்டி கடைக்கணின் பார்வைக்(கு) இலக்கோர்
பெறாத நலமேது பாரில் - அருள்வாய்
அரங்கத் தரசன் அருந்துணை தாயே
இரங்கிக் கடைக்கண் எனக்கு.



- ஆர். ரகுநாதன்



நம்பகமான கைகாட்டி...

1957-59-ல் காஞ்சி முனிவர் மயிலாப்பூரில் முகாமிட்டிருந்தார்கள். ஒருநாள் அதிகாலையில் கால்நடையாகத் திருவான்மியூருக்குப் பயணம் மேற்கொண்டார்கள். வழியில் ஒருவன் மிதியடியைக் கூடக் கழற்றாமல் சுவாமிகளது எதிரில் வந்து, "நீங்கள் எல்லோரும் சோம்பேறிகள். பயனுள்ள காரியம் எதுவும் செய்ய முடியாதவர்கள்'' என ஏளனமாகப் பேசினான். மற்றவர்கள் அவனை விலக்க முற்பட்டனர். பெரியவரோ அவனிடம் அன்போடு, அவனுடைய பெயரையும், அந்த அதிகாலையில் அவன் எங்கு செல்கிறான் என்றும் விசாரித்தார். அவன் தன் பெயரைச் சொல்லி கிண்டியில் வேலை செய்வதாகக் கூறினான். பிறகு மிகுந்த ஏளனத்தோடு, ''இந்த இந்து மதத்தை யாரு உண்டாக்கினாங்க?'' என்று கேட்டான். சுவாமிகளோ, "தெரியாதப்பா!'' என்று பதில் சொன்னதுமே கல்மாரி பொழிவதுபோல், "தெரியாதுங்கறீங்க! அப்புறம் சாத்திரம் சொல்லுது. கல்லு மேலே பாலை ஊத்து, நெருப்பிலே நெய் ஊத்துன்னு சொல்றீங்களே!'' எனப் பொரிந்தான்.

மிக அமைதியாக சுவாமிகள், "இந்த ரோட்டில் போனால் கிண்டிக்குப் போகலாமா? இது யார் போட்ட ரோடு? போகும் என்கிற நம்பிக்கையிலேதானே போகிறாய்?'' என்றார்கள்

அவன், ''ம்... யார் இந்த ரோட்டை போட்டா எனக்கென்ன? நான் தி மும் போயிக்கிட்டு இருக்கேன், அதே கைகாட்டி போர்டிலேயும் எழு யிருக்கே! அப்புறம் என்னவாம்?'' எ இறுமாப்புடன் பதில் சொன்னான்.

சுவாமிகள் சிரித்தபடியே, "நானு உன்னைப் போலத்தானப்பா! நீ, இந் ரோடு யாரு போட்டது என்று க லைப்படாமல் கைகாட்டி போர்டை நம்பிப் போகிறாய். நானும் இந்த சா திரம், வேதம் என்கிறதையெல்லா அப்படியே நம்பிப்போகிறேன். அந்த பாதையை, என்னைவிட எவ்வளவே பெரியவர்கள் போட்டு ஆயிர ஆயிரம் வருஷங்களா நிலைச்சு இரு கறதை நம்பறேன். நம்பச் சொல்றே அவ்வளவுதான்!'' என்று சொன்னது ஒருகணம் அவரது கண்களில் தெரிந் கருணையில் நனைந்தவனாகத் த மிதியடிகளைக் கழற்றிவிட்டு அ படியே நெடுஞ்சாண்கிடையா விழுந்து நமஸ்கரித்தான். எளியவ களுக்கும் அருளும் எந்தையல்லவே எங்கள் பிரான்!

அன்று நடந்த இந்த நிகழ்ச்சிை நேரில் காணும் பேறு பெற்றவ டாக்டர் டி.வி. சுவாமிநாதன் ஐ.ஏ.எஸ் (ஓய்வு)

ஒருநாள் திடீரென்று என் இடது உள்ளங்கை கண்டு விரல் பக்கம் வலி எடுத்தது. நான் என்னுடைய நீண்ட நாளைய குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்கச் சென்றேன்.

அவர், எனக்கு ஒரு மாதத்திற்கு மருந்து கொடுத்தார். ஒரு மாதம் மருந்து சாப்பிட்டும் பிரச்னை குறையாமல் அதிகமானது. சரியென்று ஒரு நல்ல நரம்பு வைத்தியரிடம் சென்றேன். அவரும் ஒரு மாதம் மருந்து கொடுத்தார். பிரச்னை உள்ளங்கையிலிருந்து நடு கை, தோள்கள் எனப் பரவியதே தவிர குறையவில்லை. பிறகு ரூ. 900/- கொடுத்து எலக்ட்ரோ பிசியோதெரபி டெஸ்ட் எடுக்கச் சொன்னார். பிரதான நரம்[illegible]பெல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது. இது [illegible]ாதாரண நரம்பு பிரச்னைதான் என்று [illegible]யும் ஒரு மாதத்திற்கு மருந்து [illegible]கொடுத்தார். அதிலும் சரியாகததாலே [illegible]ம்-ஆர்.ஐ. எடுக்கச் சொன்னார்.

எம்-ஆர்.ஐ. எடுத்த இடத்திலே [illegible]ருக்கும் பொறுப்பு மருத்துவர் [illegible]அவரும் ஒரு எம்.டி.டி.எம்.) [illegible]சொன்னார். ''உங்களுக்கு [illegible]ஸ்பைனல் கார்டு பக்கத்தில் [illegible]ருக்கும் நரம்பை அதன் பக்கத்திலே இருக்கும் ஜவ்வு அதிகமாக வளர்ந்து அழுத்துவதால் இந்தப் பிரச்னை வந்தது. ஒன்று மருந்தினால் நரம்பைப் பலப்படுத்தி இந்தப் பிரச்னையைத் தீர்க்கலாம் அல்லது ஜவ்வை ஆபரேஷன் செய்து நீக்கி பிரச்னையைத் தீர்க்கலாம்'' என்றார்.

அதே எம்.ஆர்.ஐ. ரிப்போர்ட்டை எடுத்துக்கொண்டு முதலில் பார்த்த நரம்பு மருத்துவரிடம் கொண்டு காட்டினேன். அவர் சொன்னார், ''உங்களுடைய ஸ்பைனல் கார்டு 2,3 ஜாயிண்டிங் விலகி இருப்பதால் நரம்பை அழுத்தி இந்தப் பிரச்னை வந்தது. அதற்கு மருத்துவம், ஒன்று மருந்தில் நரம்பைப் பலப்படுத்தலாம். அல்லது ஸ்பைனல் கார்டு ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளலாம்.''

எனக்கு ஒரே குழப்பம். ஒரு நரம்பு நிபுணர் சொல்கிறார். ஜவ்வு அதிகமாக வளர்ந்ததால் இந்தப் பிரச்னை, ஜவ்வை ஆபரேஷனால் எடுத்து



மருத்துவமா? கண்கட்டு வித்தையா?

விட்டால் சரியாகிவிடும் என்று. இன்னொரு நரம்பு நிபுணர் சொல்கிறார், என்னுடைய ஸ்பைனல்கார்டு ஜாயிண்டில்தான் பிரச்னை என்று. ஸ்பைனல்கார்டு ஆபரேஷன் என்பது சாதாரண விஷயமா? நிறையச் செலவாகுமே என்று மிகவும் குழம்பிப் போய் இருந்தேன். வேறு வழி என்ன என்று பல பேரிடம் பேசியதிலிருந்து, என் நண்பர் ஒருவர் நீண்டகாலமாக ஆயுர்வேதம் மருத்துவத்தைக் கடைபிடிப்பவர் - அவருக்கு நம்பிக்கை - என் பிரச்னை அதில் தீர்ந்து விடும் என்று அழைத்தார். எனக்கு என்னவோ அது சரியாகப்படவில்லை. மாதக்கணக்கில் வைத்தியம் பார்ப்பதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை.

வேறு ஒரு நண்பரின் மனைவி இரண்டு கால்களுமே நடக்க முடியாமல் இருந்து இப்பொழுது கொஞ்சம் நடக்கிறார்கள். நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைதானே, நமக்கும் சரியாக வரும் என்று அவர்களை அணுகினேன்.

அவர்கள் கோட்டக்கல் சென்று
லட்ச ரூபாய்க்கு மேல் செலவு செ
விட்டு அதில் முழுதும் குணமாகா
யோகாவுக்கும் நியூரோதெரபிக்கும் போ
இப்பொழுது நடக்கிறார்களாம். இ
எது சரி செய்தது என்று குறிப்பிட்
சொல்வதற்கு இல்லை என்றார்க
சரியென்று நானும் யோகா செ
ஆரம்பித்தேன். நியூரோ தெரபி
போய்ப் பார்த்தேன்.

இதற்கு நடுவில் எனக்கு ஒ
யோசனை தோன்றியது. நான் வசிக்
இடத்தில் இருந்த ஓய்வு பெற்ற எலும
முறிவு மருத்துவரிடம் சென்று என்
டைய விஷயங்களைச் சொல்லி எடுத்து
காட்டினேன். அவர் எல்லாவற்றைய
பார்த்துவிட்டு, "உங்கள் பிரச்னை முழு
முழுக்க 'ஆர்த்தோ' பிரச்னை. 'நியூரே
பிரச்னையே இல்லை" என்றார்.

எனக்கு உயிரே வந்தது போ
இருந்தது. பிறகு ஒரு சிறந்த ஆர்த்தே
மருத்துவரிடம் காட்ட அவர், "இ
எல்லா வயதானவர்களுக்கும் வருவ
தான்" என்று விளக்கி மருந்தும் பிசியே
தெரபியும் 15 நாட்கள் கொடுத்து எ
பிரச்னைக்கு ஒரு முடிவு கட்டி விட்டா

நான் இவ்வளவும் எழுதக் காரண
என்னவெனில் எனக்குக் கோபமு
ஆதங்கமும் வந்திருக்கிறது. அதை வாசக
களுக்கு விளக்கத்தான். என்ன பிரச்னை
என்பதை நான் சென்று பார்த்த மருத்
வர்கள் யாரும் சரியாக விளக்காததா
எனக்கு ஏகப்பட்ட மன உளைச்ச
மற்றும் செலவும்தான் மிச்சம்!

என் அனுபவத்தின் மூலம் வாசக
களுக்கு நான் சொல்வது நீங்கள் ஒ
பிரச்னைக்காக ஒரு மருத்துவரிடம் சென்
றால் அவரது கருத்தே முடிவு இல்லை
மனதைத் தளரவிடாமல் மற்ற மருத்துவ
களிடமும் ஆலோசியுங்கள் - மாற்று வழ
ஏதாவது இருக்கிறதா எனக் கண்டுபிடியுங்
கள். கண்டிப்பாக சுமுகமாக முடியும்!

- பெ. ஆனந்தன்



புதிய ஆத்திச்சூடி

அன்பே அறம்
ஆவன செய்
இல்வறம் ஆளு
ஈகையில் இன்றைய தேவை
உண்மை உறுத்தும்
ஊடலும் நன்றே
எள்ளி நகைக்காதே
ஏற்றம் நாடு
ஐயம் தீரிபறச் சொல்
ஒவ்வாமை தவிர்
ஓட்டுரிமை அது பிறப்புரிமை
ஒளடதம் அறிந்து உண்
ஃபாஷனும் தேவையே

- மும்பை மணி



என்று தணியும் இந்த விசில் ஓசை

பள்ளிப் பருவத்திலே
பாதையோர ரோமியோக்களின்
கிண்டல் 'விசில்'

பாங்குடனே குடும்பம்
நடத்தும்போதோ!
காலையிலே
பால் குக்கர் 'விசில்'
காபி கலந்து அமரும்
நேரம்
வீதியிலே குப்பை வண்டி
'விசில்'

அலுவலகத்திற்கு ஓடோடி
பேருந்து நிறுத்தம் சென்றால்
நடத்துனரின்
'டபிள் விசில்'
சின்னத்திரை முன் அமர்ந்தாலோ
திரைப்படப் பாடலிலும்
குத்துப் பாட்டுடன் 'விசில்'
நடுநிசியிலோ!
தூக்கத்தைக் கலைக்கும்
தெருக்காவலர் 'விசில்'

'விசில்' ஓசை இல்லா
விண்ணுலகம்
சென்றிடலாம் என எண்ணிய
வேளை!

தெருவில் செல்லும் இறுதி
ஊர்வலத்திலும்

ஐயகோ! டப்பாங்குத்து
ஆட்டத்துடன்

'விசில் ஓசை'.

- அருண்



வீட்டுக்கு ஒரு

மரங்கள், உலகத்தில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் மிக முக்கியமான, இறைவன் தந்த வரப்பிரசாதமாகும். மனிதர்களும், மிருகங்களும் உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான உயர், உயிர் வாயுவான பிராணனுக்கு அத்தியாவசியமான பிராண வாயுவை மரங்கள் நமக்குத் தருகின்றன. நாம் கழிவுப் பொருளாக வெளியிடும் கரியமில வாயுவை, மரங்கள் எடுத்துக் கொண்டு நம்மை வாழவைக்க பிராணவாயுவைத் தருகிறது. சிறிது பிராணவாயு அளவு குறைந்தாலும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதை நாம் அறிவோம். நம் பிராணனுக்குத் தேவையானது என்பதால்தான் அதற்கு பிராணவாயு எனப் பெயரிட்டனர்.

ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ ஒருநாளைக்கு 200 சி.சி. பிராண வாயு ஆக்ஸிஜன் தேவை எனக் கூறுகின்றனர். அதற்கு பல எண்ணிக்கையில் மரங்கள் தேவை. 1000 மக்களுக்கு 4 ஏக்கர் காடு தேவை. அதனால்தான் உயிரினங்கள் வாழு

இயற்கை அன்னை எத்தனை விதமான, எத்தனை வகையான மரங்கள், செடி கொடிகள் நிறைந்த காடுகளை நமக்குச் சொத்தாக, சத்தாக உயிர்வித்தாகக் கொடுத்திருக்கிறாள். ஆனால் அதன் பெருமையை உணராது, காடுகளை அழித்து வருகிறோம். அதனால் மக்கள் தொகை பெருகி வரும் இந் நிலையில் பிராண வாயு பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு வருகிறது. அதனால் வீட்டுக்கொரு மரம் வளர்ப்போம் என்று கூறி மரம் நடுவிழா மூலம் மரங்களைப் பெருக்க அரசாங்கம் ஆவன செய்ய முயன்று வருகிறது.

இப்படிப்பட்ட பெருமைமிகு மரங்களில் வேப்ப மரமும் ஒன்று. இதன் அருமை, பெருமைகளை நாம் அனைவரும் அவசியம் உணர்ந்து பலன்பெற வேண்டும்.

வேப்பமரம் மற்ற மரங்களை விட அதிகப்படியான, உயிர் வாயுவான பிராண வாயுவைத் தரக்கூடியது. சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்திகரிக்கக்கூடிய சக்தியை அதிகம் கொண்டது என்ற உண்மையை மக்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளனர். அட, இங்கு இல்லை. வழக்கம் போல் வெளிநாட்டினர்தான்! மஸ்கட், துபாய் போன்ற பாலைவன நாடுகளில் நெடுஞ்சாலை இருமருங்கிலும், மற்றும் எங்கெல்லாம் முடியுமோ அங்கெல்லாம் வேப்ப மரத்தை வைத்துப் பராமரித்து, பாதுகாத்து வருகிறார்கள். பண்டைய காலத்தில் கிராமங்களில், வேப்பமரமில்லா வீடே இல்லாத நிலையின் அருமையை இதன் மூலம் உணரலாம்.

அதுமட்டுமில்லாமல் வேப்பமரத்தின் பலவகை நன்மைகளைப் பற்றியும் சிந்திக்கத் தோன்றியது. ஆராய்ச்சிபூர்வமாகக் கிடைத்த தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன். வேப்பமர நிழல் உடலுக்கு நல்லது. அதன் காற்றை சுவாசிக்க நலன் பல உண்டாகும். நுரையீரல், மற்றும் தோல் வியாதிகளைத் தடுக்கும் சக்தி உள்ளது என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மேலைநாடுகளின்



வேப்பமரம்!

ஆராய்ச்சிகளில், வேப்ப மரக்
ட்டை பூச்சி, கரையான்களினால்
ாக்கம் அடையாது என்று கூறி
ுள்ளனர்.

குடல் புண்ணை ஆற்றுவதற்
நம், வயிற்றுப் பூச்சிகளை
அழிப்பதற்கும் வேப்பிலையை
அரைத்து, உருண்டைகளாக
விழுங்கலாம்.

வேப்ப எண்ணெய் இயந்திரங்
ள் இலகுவாக, இயங்க உதவுகின்
ன. மேலும் வெளியே இதனைத்
தெளிப்பதனால் வீட்டுக்குள் பூச்சி
கள் வருவதில்லை.

குறிப்பாக கரப்பான் பூச்சிகள்
இல்லாத வீடுகளே இல்லை என
லாம். அதைத் தவிர்க்க, அலமாரி
யில் விரிக்கப்படும் பேப்பரின்
அடியில் வேப்ப இலையை
வைத்து, மாதாமாதம் மாற்றிக்
கொண்டே இருந்தால், கரப்பான்
பூச்சி என்ன, எந்தப் பூச்சியுமே
வராது. மேலும் சாக்கடைத்
தொட்டிகளில், மற்றும் சாக்கடை
சந்திப்புகளில் வேப்ப எண்ணெயை
ஊற்றி வந்தீர்களானால் கரப்பான்
பூச்சியைக் கண்ணால் கூட காண
முடியாது. அதிக அளவில் அரிசி
வாங்கி வைக்கும்போது அதில்
காகித கவரில் அல்லது மெல்லிய
துணியில் வேப்பிலையை வைத்து
அரிசிப் பைக்குள் வைத்தால் பூச்சி,
வண்டு வருவதில்லை.

வீட்டில் சாம்பிராணியுடன்,
வேப்பிலையை பொடி செய்து
தூவினால், கொசுத் தொல்லை
யைத் தவிர்க்கலாம். அடுக்கி
வைக்கப்படும் புத்தகங்களில்
கரையான் செல்லரிக்காமலிருக்க
வேப்பிலையை உபயோகிக்கலாம்.

வீட்டில் அம்மை வந்தால்
கிருமிநாசினியாக
இதனை படுக்கை



வருடம் முழுவதும் காயவைத்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் வேப்பம் பூவை சித்திரையில்தான் அதிகம் பார்க்கலாம். சுத்தமாகப் பொறுக்கப்பட்ட பூக்களை நன்கு காயவைத்து உப்பு சேர்க்கப்பட்ட மோரில் நனைத்து மறுபடி காயவைத்து ஜாடியில் அள்ளி வைக்கும் போது ஓரிரு வற்றல் மிளகாயினைப் போட்டு மூடிவைத்தால் செக்கான் பூச்சி வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

யைச் சுற்றி வைக்கப்படுவதையும், வேப்ப இலை மேல் படுக்க வைப்பதையும் பார்த்திருப்பீர்கள்.

வேப்ப எண்ணெய் எடுத்தபின் அதன் புண்ணாக்கை நிலத்திற்கு உரமாக கிருமிநாசினியாக உபயோகிக்கிறார்கள். இதனால் பயிர்களைத் தாக்கும் பூச்சிகளிலிருந்து பயிர்கள் காக்கப்படுகின்றன. மிகக் குறிப்பாக முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் போன்ற, பூச்சியால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படும் செடிகளுக்கு வேப்பம் புண்ணாக்கு உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது.

மேலும் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது, வேப்பிலை ஒரு இயற்கை கிருமிநாசினி. ஆகையால் இதை உபயோகிப்பதால் மக்களுக்கு, மற்றும் பிற பிராணிகளுக்கும் எந்த வகையிலும் பாதிப்பு ஏற்படாது. வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் உபயோகிக்கப்படும் செயற்கை கிருமிநாசினியால் வருடத்திற்கு 5000 பேர் உயிரிழப்பதாக உலக நிறுவனம் கூறுகிறது.

வேப்பமரத்தை வீட்டின் முன் வளர்த்தவர்கள் இல்லத்தில், அக் காற்றை சுவாசிப்பதால் வியாதிகள் வருவதில்லை. வேப்பிலையால் செய்யப்படும் சோப் உபயோகித்தால் சருமநோய் தவிர்க்கப் படுகிறது. பேன், பொடுகு உள்ளவர்கள் கூட இதனை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்தால் நிவாரணம் காண முடியும்.

பறவைகள் கூட தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், இறகுகள் உதிராவண்ணம் இருக்கவும், சிறகுகள் மென்மையாக, மிருதுவாக, ஆரோக்கியமாக, பளபளப்பாக இருக்க வேப்பம் பழங்களை உண்ணுகின்றன.

இதுபோல் எத்தனையோ பலன்கள் வேப்ப மரத்தின் மூலம் கிடைக்கின்றன. ஆகவே குறைவற்ற செல்வமான நோயற்ற வாழ்வினைப் பெற அனைவரும் வீட்டி[ன்] முன் ஒரு வேப்பமரம் நட வேண்டும்.

மேலும், வேப்ப மரம் போல், இயற்[கை]யில் எத்தனையோ மரங்கள், செடிக[ள்], கொடிகள் உள்ளன. வெளிநாட்டா[ர்] இதனை ஆராய்ச்சி செய்து, அத[ன்] பலனை அறிந்து, உபயோகிக்க வ[ழி] செய்கிறார்கள். ஆனால் நாம் இயற்[கை] தந்த அபரிமிதமான சொத்தை அல[ட்]சியப்படுத்துவதுடன், அழிக்கவும் செ[ய்]கின்றோம். அது மட்டுமல்லாமல், காசை கொடுத்து செயற்கைப் பொருள்கை[ளை] உபயோகித்து அவதிப்படுகிறோம் என்ப[து]தான் வருந்துதற்குரிய விஷயமாகும்.

மேலும், காடுகள் அழிக்கப்படுவதா[ல்] அதனின்று பெறக்கூடிய உயிர் வாயு (ஓ[...]) குறைந்தும் நாம் வெளியிடும் கரியமி[ல] வாயு அதிகமாகியும் ஓசோன் மண்ட[ல]மும் பாதிப்படைந்து வருகின்றது.

மற்றும் மரங்கள், செடிகளின் வேர்க[ள்] நிலத்தின் ஈரத்தை ஈர்த்து வைக்கு[ம்]. அதனால் நிலத்தின் ஈரப்பதம் காக்க[ப்]படுவதுடன், பூமி வெட்பமயமாதல் தடு[க்]கப்படுகிறது.

இன்றைய மருத்துவத்தில் ஒருவ[ரின்] தீவிர உடல்நல சிகிச்சைக்கு, உயிர்வா[யு]வினை (ஆக்ஸிஜன்) செலுத்துகிறார்கள். இதைத் தருவதுதான் வேப்பமரமாகு[ம்]. மற்றும் வேப்பமரம் முழுமையான மரு[த்]துவ குணம் கொண்ட சஞ்சீவி மரமாகு[ம்]. அதன் மரப்பட்டை, இலை, காய், பழ[ம்] என அனைத்துப் பாகங்களும் மனி[த] வாழ்க்கைக்கு வளம் சேர்க்கின்றன. ஆகவே, வேப்ப மரங்களை வளர்த்து காடுகளைப் பாதுகாத்து, மண்வளத்தை[ப்] பெருக்கி, அதன் மூலம் விண்வளத்தையு[ம்] மனிதவளத்தையும், நலத்தையு[ம்] காப்போமாக!

- வாசுகி கண்ணப்பன்


கல்கி
19.3.2006 இதழில்...
சுஜாதா
எழுதும்
விஞ்ஞானத்
தொடர் ஆரம்பம்!
டோண்ட் மிஸ் இட்!

சிறுகதை

வாதூலன்

ஹோமில் இரண்டு ஷெர்லக்!



அன்றைக்கு ஒரு கல்யாண அழைப்பிதழ் வந்தது. அவசரமாகப் பிரித்துப் பார்த்தேன். பெண்ணின் தகப்பனார் வேலையிலேயே புதிர்! (சுடோகு) கிரிக்கெட் மொழியில் சரியான கூக்ளி... சங்கீத பாஷையில் மிக அபூர்வமான ராகம், ஏனென்றால் அவர் எங்கேயோ 'ஜெட்டா'வில் பணி புரிகிறார் என்றிருந்தது.



பாரதியார் பாட்டுத்தான் ஞாபகம் வந்தது. 'யாமறிந்த அழைப்பிதழில்' மணமகன் தான் அயல்நாட்டில் வேலை. மணமகன் தகப்பனார்? நிச்சயமாக அவர் வயது ஐம்பதைத் தாண்டியிருக்கும். 'இது என்னடா மதிய வேளையில் வந்த சோதனை?' என்று திருவிளையாடல் பாலையா பாணியில் எண்ணினேன்.

தாய் வழி உறவினர்... தந்தை வழி... சமீபத்தில் ஓர் ஐந்து வருட பரிச்சயமுள்ள மனைவியின் சுலோக... கோயில் சினேகிதிகள்... என்னுடைய காலை நடை நண்பர்கள். மூளையைக் கசக்கிக் கொண்டேன்.

ஊஹூம். யார் இந்த ஜெட்டா ஜகன்? தெரியவில்லை.



மனைவியைக் கூப்பிட்டேன். "பால் காய்கிறது. கொஞ்சம் இருங்கள்" என்றாள். (அதென்னவோ கூப்பிட்டால் அப்போதுதான் பால் காயும் கேஸ் கட் வேலை செய்யாது... மிக்ஸி பயங்கரமாய்க் கூச்சலிடும்...)

அவள் இடமிருந்து வலமும், மேலிருந்து கீழும் திருப்பித் திருப்பிப் பார்த்தாள். ம்ஹூம். கிராஸ்வேர்ட் புதிருக்குச் சரியான சொல் கிடைக்கவில்லை.

"விடுங்களேன்! எல்லாக் கல்யாணத்துக்கும் போயாகிறதா என்ன!" என்று சொன்னாள் அலட்சியமாக.

ஆனால் நான் விடுவதாக இல்லை. என்னை மதித்து ஒரு பொருட்டாக எண்ணி, வீட்டு எண்ணையும், பெயரையும் மிகத் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு எழுதியிருக்கிறார்கள். கல்யாணத்துக்குச் செல்வது பல சௌகர்ய - அசௌகர்யங்களைக் கொண்டது.

யாரென்று கூடத் தெரியாவிட்டால்?

உறையை மறுபடி பார்த்தேன். வீட்டு எண் பழையது. ஏன், பெயர் கூட இருந்தது. சரி.. அப்படியானால் ரொம்ப காலம் தெரிந்தவர். உறவினர்... யார் அந்த நபர்?

விலாச டயரியை எடுத்துப் பார்த்தேன். ஏதாவது சுருக்கமாக வீட்டில் கூப்பிடும் பெயர் (ரவி... சுரேஷ்..) போன்றவை... இல்லை... பொருந்தவே இல்லை.

"யார்தான் அனுப்பினார்களோ?" - சலித்துக்கொண்டு தலையில் அடித்துக் கொள்ளப் போனேன்.

மனைவி தடுத்தாள், "புது வருஷம். மங்களமாக ஒரு இன்விடேஷன் வந்திருக்கிறது..."

"சே! ஃப்ரம் என்று ஒரு கிறுக்கலாவது இருக்கப்படாதே ஒரு 'க்ளூ' கிடைக்குமே!"

தலையை ஒரு வெட்டு வெட்டினாள் மனைவி. "ஆமாம் பெரிய பரிசு கிடைக்கப் போகிற க்விஸ். க்ளூ வேணுமாம்!"

இருந்தாலும் அவள் அலட்சியமாகப் பேசப் பேச, என் வேகம் - எப்படியாவது கண்டு பிடித்துவிட வேண்டுமென்ற வேகம் - அதிகரித்தது.

சுஜாதாவின் கணேஷ் மாதிரி, அழைப்பிதழை மேஜையில் வைத்து, மனத்துக்குள் குறித்தேன்.

1) பழைய என் வீட்டின் பெயர் எழுதியிருக்கிறது. ஆகையால் உறவினர் (அ) பழைய நண்பர் (அண்மைக்கால 'சுலோக' 'நடை' பழக்கமுள்ளவர் இல்லை.)

2) கையெழுத்து தெரிந்ததாக உள்ளது.

உறையைத் திருப்பினேன். ஆ! முத்திரை. தபால் முத்திரை. 8 பளிச்சென்றிருந்தது. முன்னாலிருப்பது, 1 அல்லது 7 ஆ! உடனே, மேஜையில் குவித்து

வைக்கப்பட்டிருந்த (ஒரு வார 'சேமிப்பு'!) அழைப்பிதழ்களைப் பின் பக்கம் பார்த்தேன். வேறொரு விதமாகவும் தோன்றியது. 18ல் இருந்த நண்பர்கள் தபாலில் அனுப்புகிற வர்க்கமில்லை. போன் அல்லது கூரியர்.

ஆக, '78'லிருந்துதான் அழைப்பிதழ் வந்திருக்கிறது. ஒரு பழைய இன்விடேஷனுடன் ஒப்பிட்டால்... கிட்டத்தட்ட சரியாக இருந்தது.

சரி... என்றாலும், ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொள்ள கோன் பனேகா குரோர்பதி மாதிரி லைஃப்லைன்ஐ நாடலாமே? உள்ளபடிக்கே 'லைஃப் லைன்' !

மனைவி, அதிசயத்திலும் அதிசயமாக, பக்தன் கூப்பிட்ட குரலுக்கு, இறைவன் உடனே தோன்றுவது போல், நொடியில் பக்கத்தில் வந்து நின்றாள்.

"என்ன?"

"இதைப் பார்! 78தானே..."

"அ... ஆமாம்... அசோக் நகர்.."

"ஐ காட் இட்!" என்று எழுந்து துள்ளினேன். "அசோக் நகர்... மூர்த்தி... பத்மாக்காவின் பிள்ளை... வெரிகுட்... கையெழுத்தும் அவனுடையதுதான்."

மனைவிக்கும் மூக்கில் வியர்த்தது போல... "நேற்று மூர்த்தி போன் பண்ணினான். யாருக்கோ கல்யாணம்..."

அட! மூர்த்தி... அவன் கலின் அந்த நாளிலேயே வெளிநாடு சென்றவன். அவன் பெண்ணுக்குத்தான் கல்யாணம்... மூர்த்தியிடம் கொஞ்சம் அழைப்பிதழ்களைக் கொடுத்து அனுப்பச் சொல்லியிருக்கிறான்.

கிட்டத்தட்ட ஓர் அரைமணி அவகாசம் ஆகியிருக்குமா? இருக்கலாம். ஸ்கூட்டர் துடைத்திருக்கலாம். முகமூடிக் கள்ளன்போல, முகத்தை மறைத்து, தூசி துடைத்திருக்கலாம். ஊறப்போட்ட துணிகளைத் துவைத்திருக்கலாம்.

ஆனால் அப்போது கிடைக்கும் இயல்பான மகிழ்ச்சியைவிட, ஜெட்டா ஜகன் யாரென்று கண்டுபிடித்த நிறைவு... சந்தோஷமாக இருந்தது. சமையல் உள்ளில் நுழைந்தேன். பெரிய விள்ளல் தேங்காயை வாயில் போட்டுக் கொண்டேன்.

"கனவு காணுங்கள்... உனக்குள் ஒரு அப்துல்கலாம் இருக்கிறார். புதிதாகக் கண்டுபிடியுங்கள். உனக்குள் ஒரு ஐன்ஸ்டின் மறைந்திருக்கிறார்' என்பார்களே.. அதுபோல, எனக்குள் ஒரு ஷெர்லக் ஹோம்ஸ்!" என்றேன் மனைவியிடம் பெருமையாக.

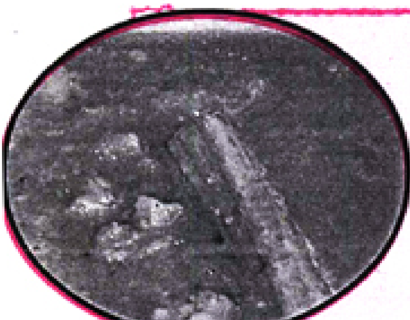
மனைவி நான் சொன்னதைக் காதில் போட்டுக் கொண்டால்தானே? "வேர்க்கடலை வைத்திருந்தேனே நசுங்கின பாத்திரத்தில்? எடுத்தீர்களா?" என்று குறுக்கு விசாரணை செய்தாள்.

"ஆமாம். நேற்று மத்தியானம் நீ சுலோக வகுப்புக்குப் போய்ட்டே. கொறிக்க எதுவுமே இல்லை."

"இப்ப காரணத்தை யார் கேட்டா!" என்றாள் வெடுக்கென்று. "இங்கே அலமாரியில் பாத்திரம் இடம் மாறியிருக்கிறது. ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்தால் அங்கேயே வையுங்கள். தட்டுக் கெட்டுப் போகிறது!"

'சமையலறையில் கூட ஒரு ஷெர்லக்!' என்று சொல்ல வேண்டும் போலிருந்தது. அடக்கிக்கொண்டேன். நாளைக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை.. உற்சாகமாக வெளியே செல்ல வேண்டும். அதை இப்போது கெடுத்துக் கொள்வானேன்?

ஒரே 'ஹோமி'ல் இரண்டு ஷெர்லக் இருக்கலாமோ!



முருங்கைக்காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி (3" நீளம்) உப்புத் தூள் தூவிப் பிசிறி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். இந்தக் காயைக் கொதிக்கும் மோர்க் குழம்பில் போட்டு இறக்குங்கள். வழக்கமான மோர்க் குழம்பை விட இந்த முருங்கைக்காய் 'கமகம'வென மணக்கும்.

இல்லத்தரசிகளுக்கு இனிய வாய்ப்பு!

பெண்கள் இல்லத்தில் இருந்து
ாண்டே சம்பாதிக்க உதவுகிறது
டிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன்.

டிராஸ்கிப்ஷன் என்றால் என்ன?
நனைக் கற்பதற்கான தகுதிகள்
- ஒலி வடிவ பதிவுகளை
- வரி வடிவ பதிவுகளாக மாற்றும்
றைக்கு டிராஸ்கிப்ஷன் என்று பெயர்

மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் கற்பதற்கான அடிப்படைத் தகுதிகள்

பொதுவாக, பட்டதாரிப் பெண்கள், ஆங்கில இலக்கணம், கூர்மையான ட்கும் திறன் இவையே மெடிக்கல் ராஸ்கிப்ஷன் கற்பதற்கான அடிப் டைத் தகுதிகள்.

மருத்துவத் துறையில் மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன்

- கடந்த 150 ஆண்டுகளாக, மேலை ாடுகளில் மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் னும் துறை, மருத்துவத் துறைக்கு பருதவியாக இருந்து வருகிறது.
- நோயாளி பற்றிய மருத்துவ அறிக்கையைத் தயாரிக்கும் மெடிக்கல் ரிபோர்ட்டை கம்ப்யூட்டர் மூலம் டைப் செய்து வடிவமைப்பது மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் ஆகும்.

மேலைநாடுகளில் மருத்துவ அறிக்கை :

தலைவலி முதல் அறுவைச் சிகிச்சை வரை எந்த வகையான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், நோயாளி பற்றிய மருத்துவ அறிக்கை மிக விவர மாகத் தெரிவிக்கும்.

நோயாளி எந்தத் தேதியில், எந்தவித நோய் அறிகுறிக்காக, மருத்துவரைச் சந்தித்தபொழுது, நேரம், காலம், வழங்கிய மாத்திரைகள், இனி மறு படியும் எப்பொழுது சந்திக்க வேண் டும் ஆகிய அனைத்து விவரங்களையும் மிகத் துல்லியமாகத் தெரிவிக்க, ''மெடிக்கல் ரிபோர்ட்'' தயாரிக் கப்படுகிறது.

மருத்துவர் கூறும் நோயாளி பற்றிய தகவல்களை ஒலிநாடாவில் பதிவுசெய்து கம்ப்யூட்டர் மூலம் டைப் செய்து, மருத்துவரிடம் அறிக்கை சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

ஒலிநாடாவில் பதிவுசெய்யப் பட்ட மருத்துவ அறிக்கையை நன்கு கூர்மையான கவனத்திறனுடன்



கேட்டு, கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்வதற்கு, அதிக டாலர்கள் செலவு செய்வார்கள்.

இந்தியாவில் மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன்

மேலைநாட்டு முகவருடன் தொடர்பு கொண்டு, மருத்துவர் கூறும் நோயாளி பற்றிய தகவல்களை ஒலிநாடாவில் பதிவுசெய்து, இன்டர்நெட் மூலமாக இந்தியாவில் உள்ள அங்கீகரிக்கப்பட்ட முகவருக்குத் தகவல்கள் வந்து சேரும்.

நன்கு பயிற்சிபெற்ற மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் கொண்ட அங்கீகரிக்கப் பட்ட நிறுவனங்களுக்கு ஜாப்-வொர்க் என்ற முறையில் 24 மணி நேரத்திற்குள், கொடுக்கப்பட்ட மருத்துவ அறிக்கையை ஹெட்ஃபோன் மூலம் நன்கு கேட்கும் திறனுடன், கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து அனுப்பப்படுகிறது.

வீட்டிலிருந்தே டாலர்களை, இல்லத்தரசிகள் சம்பாதிக்க :

• இல்லத்தரசிகள் ஆங்கில அறிவும், கூர்மையான கேட்கும்திறனும் இருந்தால், மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் கற்பது என்பது எளிது.

• அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி மையங்களில் இரண்டு (அ) மூன்று மாதங்களில் வழங்கப்படும் பயிற்சிகள் போதுமானது.

சிறந்த டிராஸ்கிப்ஷனர் ஆவதற்கு மூன்று நிலைகள் :

1. முதல் நிலை டிராஸ்கிப்ஷனர்
2. குவாலிட்டி அனலைசர்
3. எடிட்டர்

மருத்துவர் கூறும் நோயாளி பற்றிய அறிக்கையை நன்கு கேட்கும் திறனைப் பொறுத்தே, சிறந்த டிராஸ்கிப்ஷனிட். ஆக முடியும்.

நிறுவனங்களை நாடி, தாம் பெற்ற அனுபவத்தைக்கொண்டு, ஜாப் வொர்க்கை வீட்டில் இருந்து கொண்டே குறித்த நேரத்தில் செய்து முடிப்பது, மெடிக்கல் டிராஸ்கிப்ஷன் முகவர்களுக்கு நம்பகத்தன்மையைக் கொடுக்க முடியும்.

இரண்டு (அ) மூன்று கம்ப்யூட்டர்கள் கூடுதலாக வாங்கி, இல்லத்தில் இருந்துகொண்டே, படித்த பட்டதாரிப் பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை வழங்குவதன் மூலம் "நிர்வாகவியலில் பெண்" என்பவர், பெருமைசேர்க்க முடியும்.

குறைந்தது ரூ. 5000/- முதல் 25,000 வரை வருமானத்தை அமெரிக்க டாலர்களின் கணக்கின்படி வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாம்.

- லக்ஷ்மிக்ருபா

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் & OKJ
SINCE 1933
ORIGINAL KERALA JEWELLERS
74, USMAN ROAD
இணைந்து வழங்கும்
மணி மங்கை



ஜனவரி இதழில் பரிசு பெற்ற ரெமி ராகவேந்திரன், காரைக்குடி வாசகி.



பிப்ரவரி இதழில் பரிசு பெற்ற ஆர். விஜயசித்ரா, நியூதில்லி.





March 8-12
Stop Me
if you can!
நாயுடு ஹால்
march 8-12
upto 30% discount
for the real woman
NAIDU HALL
Pondy Bazaar 28152151 • Mylapore 24985959 • Purasawakkam 26432151
Adyar 42112151 • KNK Road 28332533 • Soon in Chromepet & Velachery

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

மார்ச் 2006 இதழுடன்

இணைப்பு

திருமணம் ஆக...
சுலோகங்கள்



திருமணம் நடத்தித் தரும் திருத்தலங்கள்!



பெண்கள் திருமணம் ஆக வேண்டிச் சொல்லுகின்ற சுலோகம் -

கல்யாண ரூப: கல்யாண: கல்யாணகுண
ஸம்ஸ்ரய:
ஸௌந்தரப்ரு: ஸுநயந: ஸுலலாட:
ஸுகேந்தர:

காலை மாலை பதினெட்டு தடவை ஜபித்தால் விரைவில் திருமணம் நடை பெறும்.

வரோ வராஹோ வரதோ வரேண்ய:
ஸுமஹாஸ்வந:
மஹாப்ரஸா தோ தமந: ஸத்ருஹா
ஸ்வேத பிங்கள:

நித்ய கல்யாணி அம்மனை நினைத்து இந்தப் பாட

திருமணம் ஆக...

லைப் படித்து வந்தால் விரைவில் திருமணம் கூடும்:

அதிசயமான வடிவுடையாள்
அரவிந்தமெல்லாம்
துதிசய ஆனன சுந்தரவல்லி
துணை இரதி
பதிசயமானது அபசயமாக முன்
பார்த்தவர்தம்
அதிசயமாக வன்றோ வாம
பாகத்தை வவ்வியதே.

- ரேவதி சங்கரன்

அட்டைப்படம்,
படங்கள்: ஸ்ரீஹரி



அட்டைப்படம், படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

காலம் மாறிவிட்டது! பழக்க வழக்கங்கள், நாகரிகம், இறைநம்பிக்கை என எல்லாவற்றிலும் எத்தனை மாற்றங்கள்! எனினும், திருமணம், ஒரு தெய்விக பந்தம் என்பதும், திருமணம் கைகூட இறையருள் வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையும் மாறாமல் இருப்பது மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது.

திருமண வரம் அருளும் தலங்களுக்கு நம் நாட்டில் குறைவே இல்லை. முதல் மலராக மலரும், 'திருமண மலர்' தனி இதழுக்குச் சிறப்புச் சேர்க்கும் வகையில் இந்த இதழில், 'நித்ய கல்யாணப் பெருமாள்' ஆலயத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்! உங்களுக்குத் தெரிந்த, 'மணம் கூட்டுவிக்கும் மங்கலத் தலங்கள்' பற்றி எங்களுக்கு எழுதினால் எண்ணற்றோர் பயன் பெறலாமே!

இல்லற விளக்குகளை ஏற்றி வைப்போம்! எங்கும் இனிமையே சேர்ப்போம்!

- ஆர்



• நித்ய கல்யாணப் பெருமாள் உத்சவமூர்த்தி

திருமணம் நடத்தித் தரும் திருத்தலங்கள்!

இலைகளையும், கிளைகளையும் தாங்கி நிற்கும் மரத்தைப் பார்க்கலாம். இவற்றுடன் வண்ண மலர்மாலைகளையும் சுமந்து நிற்கும் மரத்தைப் பார்க்க முடியுமா?

பார்க்கலாம்! திருவிடந்தை கோயிலுக்குள்!

108 வைணவத் திருத்தலங்கள் வரிசையில் 62வதாக வரும் திருஇட எந்தை (பேச்சு வழக்கில் மருவி திருவிடந்தை ஆனது) கோயில், சென்னை மகாபலிபுரம் கிழக்கு கடற்கரைச் சாலையோரத்தில், கோவளத்திற்கு அருகாமையில் உள்ளது. 1950களில் இக் கோவிலுக்கு, பக்கிங்ஹாம் கால்வாய் மூலமாகப் படகு

களில் வந்து செல்வார்களாம் பக்தர்கள்!

சாலையிலிருந்து இறங்கியவுடனேயே, நம்மை நீர்தளும்ப (வருண பகவானின் கருணையினால்) 'க்ளுக்' என்று சிரித்து வரவேற்கிறது 'கல்யாண புஷ்கரிணி'. குளத்தின் தீர்த்தத்தை ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டு, கோயிலை நோக்கிச் செல்கிறோம். பதினாறுகால் மண்டபமும், கோபுரம் இல்லாமல் மொட்டையாக நிற்கும் பிரதான வாயிலும், அதையொட்டியுள்ள செம்மண் பட்டை தீட்டிய சிறிய மதிற்சுவரும், கடை, கண்ணிகளின் அடைசல் இல்லாததினால், பளிச்சென்று தெரிகின்றன.

கொடி மரத்தைக் கடந்தபின் வலப்புறம் இருப்பது ஸ்ரீரங்கநாதர் சன்னதி. ஸ்ரீதேவி, பூதேவி சகிதமாய் போக சயனத்தில் ஆதிசேஷன் மேல் காட்சி தரும் ஸ்ரீரங்கநாதர், இந்தக் கோயில் பெருமாளின் கல்யாணம் காண வந்தாராம். வந்தவர், இங்கு வருஷம் பூராவும் கல்யாணம் நடந்ததால், இங்கேயே தங்கி விட்டதாக ஐதீகம்.

அரங்கனை ஆராதித்துவிட்டு, பிரதட்சிணமாக வலம் வந்து தாயார் சன்னதியை அடைகிறோம்.

திவ்ய மங்கள ஸ்வரூபியாக விளங்கும் தாயாரின் கன்னத்தில் திருஷ்டிப்பொட்டு இயற்கையாக அமைந்துள்ளதாம். புதுப் பெண்ணின் பொலிவு முகத்தில் தெரிகிறது. காலவ ரிஷியின் 360 புதல்விகளில், முதல் பெண்ணான 'கோமளவல்லி'யின் பெயரைத் தன் திருநாமமாகச் சூட்டிக் கொண்டிருக்கும் தாயாரிடம், "தாயே உன்னை வேண்டி வரும் அனைவருக்கும் திருமணத்தை நடத்தி வைப்பது போல், எங்களை நாடி வந்து விளம்பரம் கொடுப்பவர்களுக்கும், நல்ல வரன்கள் கிடைக்க உன் மணாளனிடம் சிபாரிசு செய்'' என்று வேண்டிக் கொண்டு, பிரகாரத்தின் பின்புறம் வந்தால், ஸ்தல விருக்ஷமான 'புன்னை மரத்தின்' கீழ், புதுத் திருமண தம்பதிகள்,

• மூலவர் ஸ்ரீ ஆதிவராகப் பெருமாள்



தாங்கள் கொண்டு வந்திருந்த மாலைகளை மரத்துக்குச் சார்த்தி, தங்களுடைய நேர்த்திக் கடனைச் செலுத்திக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தோம். அவர்களை அணுகி, அவர்களின் அனுபவங்களைக் கேட்டபோது, செங்கல்பட்டிலிருந்து வந்திருந்த திரு. நாராயண ரெட்டி, ''எனது பிள்ளைக்கு வந்த வரனெல்லாம் தட்டிப் போகவே, பெருமாளிடம் வந்து வேண்டினேன். நான்கே மாதத்தில் நல்ல வரனை அமைத்துக் கொடுத்துவிட்டார்'' என்றார். ''சரியான வரனை இந்தப் பெருமாள் காட்டுவார்'' என்று அசாத்திய நம்பிக்கையுடன் அவர் கூற, அந்த நம்பிக்கைக்கு எடுத்துக்காட்டாக, மரத்தில் சார்த்தப்பட்ட மாலைகள் சாட்சியளிப்பதுபோல் இருந்தன. அப்பப்பா! எத்தனை மாலைகள்? எத்தனை கல்யாணங்கள்? இவ்வளவு கல்யாணங்களை நடத்தும் கல்யாண வரதனை சேவிக்கும் ஆர்வத்தில் பெருமாள் சன்னதியை அடைகிறோம். மூலஸ்தானத்தை முழுமையாக ஆக்ரமித்துக் கொண்டு மூலவர் ஸ்ரீ ஆதிவராஹப் பெருமாள், தாயார் அகிலவல்லி நாச்சியாருடன் காட்சி தருகிறார். காலவ ரிஷியின் 360 புதல்விகளையும், நித்தியம் ஒரு பெண் வீதம் கல்யாணம் செய்து கொண்டதால், 'நித்ய கல்யாணப் பெருமாள்' என்று திருநாமம். பின்னர் அனைவரையும் ஒன்றாக்கி அந்தத் திருவை (அவசரத்தில்) இடப்புறத்தில் அமர்த்திக் கொண்டதால் 'திரு

வித்தியாசமான பரிசு!



என் திருமணத்துக்கு எனது தோழி வித்தியாசமாக ரூபாய் நூறுக்கான அஞ்சலக மாதாந்திர சேமிப்பு திட்டத்தினை துவக்கிக் கொடுத்து இதுவே எனது திருமண பரிசு என்றாள். 'சிறுதுளி பெருவெள்ளம்' போல் பணமும் சேர்ந்தது. இப்பொழுது நானும், செல்லும் திருமணங்களுக்கு பரிசாக இதையே பின்பற்றித் தருகிறேன். நீங்களும் இப்படிச் செய்து பாருங்களேன்.

- ஜி. வனிதா ராஜா,
கொல்லிமலை

கல்யாணப் பெண்ணிடம் கூடவே இருக்க வேண்டியவை:



1. முக்கியமான மருந்துகள்.
2. சுத்தமான கர்ச்சீப்
3. செண்ட் பாட்டில்
4. சிறிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி
5. முக்கியமான தொலைப்பேசி எண்கள்.
6. முகம் துடைக்கும் டவல் அல்லது டிஷ்யூ பேப்பர்.

இவற்றை ஒரு கைப் பையில் வைத்துக்கொண்டால் அவசரத்துக்கு உதவும்.

- ஆர். மஞ்சுளா,
கடலூர்-1

இட எந்தை' என்று பெயர் பெற்றது இத் திருத்தலம்.

உற்சவமூர்த்தி கன்னத்திலும் இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கும் திருஷ்டி பொட்டு, நம்மை வசீகரிக்கிறது. அதனால்தானோ, என்னமோ, இந்தப் பெருமாளை நாயகனாகவும் தன்னை நாயகியாகவும் பாவித்து 10 பாசுரங்கள் மங்களாசாசனம் செய்திருக்கிறார் திருமங்கையாழ்வார்.

"பெருமாளுக்கு அர்ச்சனை செய்து, சாற்றிய மாலையை அணிந்துகொண்டு, ஒன்பது முறை கோவிலை வலம் வந்து, மாலையை வீட்டினுள் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர்த் திருமணம் ஆனபின் தம்பதி சமேதராக கோவிலுக்கு வந்து, புனர்பூஜை செய்து, அந்த மாலையை புன்னை மரத்துக்குச் சார்த்தி விட வேண்டும். இதுபோல் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு திருமணமானவர்கள் அனந்தம்" என்றார் பட்டாச்சாரியார்.

வெளியில், கை கோத்துக் கொண்டு செல்லும் தம்பதிகளின் முகத்தில் மகிழ்ச்சியையும், கண்களில் மலர்ச்சியையும் காணும்பொழுது, திருவிடந்தை பெருமாளின் திருவருளை அனுபவிக்க முடிகிறது.

- நந்தகுமார்

கல்லூரி மாணவிகள் சொல்கின்றனர்...

வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் மாப்பிள்ளை என்றால் உடனே கழுத்தை நீட்டி விடுகிறார்களா இக்காலப் பெண்கள். எந்தெந்த விஷயங்களில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள்,

"இப்பொழுதெல்லாம் உள்ளூர் மாப்பிள்ளைகளுக்கு டாடா காட்டி விட்டு வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைகளுக்கு ஹாய் சொல்லும் மணப்பெண்கள்தான் அதிகரித்து வருகின்றனர்'' என்கிறார் உமா.

"பெற்றோர்களும் வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை என்ற பெருமையைத் தான் பார்க்கிறார்களே தவிர இன்னல்களைப் பற்றி முழுமையாகச் சிந்திப்பதில்லை'' என்கிறார் ஒஃபீலியா.

"இதில் இன்னொரு சுவாரஸ்யமான விஷயம், எங்கள் ப்ராஜெக்ட் வொர்க் சம்பந்தமா சென்னையில் அனைத்து கல்லூரி மாணவியரிடையே ஒரு சர்வே எடுத்தோம்.

இதில் முக்கால்வாசிப் பெண்கள் வெளிநாட்டு சம்பந்தத்தைத்தான் விருமபுகிறார்கள்.



21 நாள் பாஸ்போர்ட்

என்னென்ன விஷயங்களை அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் இக்கால நவீன கணினி யுகப் பெண்கள்!

இவற்றைப் பற்றி அறிய எம்.ஓ.பி வைஷ்ணவ் கல்லூரியில் மாஸ் கம்யூனிகேஷன் படிப்பின் இறுதி நிலையில் இருக்கும் அர்ச்சனா, உமா, ஐஸ்வர்யா, ஒஃபீலியா, புவனேஸ்வரி, பூர்ணா ஆகிய கல்லூரிப் பெண்களைக் கேட்டோம்.

காரணம் பணம், சொகுசான வாழ்க்கை இப்படிப் பல.

ஆனால் பி.ஹெச்.டி முடித்த பட்டதாரி பெண்கள்கூட கல்யாணம் செய்துகொண்டு வெளிநாட்டில் போய் வீட்டில் அடைபட்டிருக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

ஏனெனில் இங்கிருந்து வெளிநாடு பேகிறவர்கள் ஒன்று 'H' அல்லது 'F' விசாவில் செல்பவர்களாக இருப்பார்கள். 'H' விசா என்பது வேலை காரணமாக. 'F' என்பது

படிப்பு காரணமாக. வேலை பார்ப்பதற்கு 'H' விசாவில் சென்றிருக்கும் மாப்பிள்ளைகள் இந்தியாவில் திருமணத்திற்காக '21 நாள் பாஸ்போர்ட்டில்' வருகிறார்கள். கல்யாணம் முடித்து மனைவியைத் திரும்பவும் அவர் வெளிநாட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லும் பொழுது 'H_4' அல்லது 'F_2' என்கிற சார்ந்தோர் விசாவில் அழைத்துச் செல்கிறார்.

இந்த டிப்பெண்டெண்ட் விசாவில் செல்பவர்கள் அங்கே சட்டப்படி படிக்கவோ பணிபுரியவோ இயலாமல் கணவரையே முழுமையாகச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகிறது.

அன்பும், பண்பும் நிறைந்த கணவரென்றால் பிரச்னைக்கே இடமில்லை

உஷார்!

தான். ஆனால் ஒரு கொடுமைக்கார கணவனாகவோ அல்லது அங்கு ஒரு பெண்ணை ஏற்கெனவே கல்யாணம் செய்து கொண்டு வாழ்பவனாகவோ அமைந்துவிட்டால் இந்தப் பெண்ணால் எதுவுமே செய்ய முடியாத சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்.

இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கு அங்கு யாரை அணுகி உதவி கேட்க வேண்டும் என்கிற விஷயமும் தெரிவதில்லை. பிரச்னைகளைச் சந்திக்கும் பெண்கள், கணவரால் இந்தியாவுக்குத் திருப்பி அனுப்பப்பட்டு விட்டால் மீண்டும் கணவருடன் சேர அவர்களுக்கு வாய்ப்பே இல்லாமல் போய் விடுகிறது. ஏன் இதில் படித்த பெண்களும் அடக்கம்'' என்கிறார்கள் இந்தப் பெண்கள்.


உமா

சரி இதற்கு என்னதான் தீர்வு?

"ஒவ்வொரு பெண்ணும் திருமணமாகி வெளிநாடு செல்வதற்கு முன் இமிகிரேஷன் ஆலோசகரை அணுகி ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும். மேலும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன் தனியார் டிடெக்டிவ் ஏஜென்ஸி மூலம் மணமகனைப் பற்றி முழு ஆய்வு நடத்த வேண்டும். இதற்காக எல்லா ஆண்களும் இப்படித்தான் என்று குற்றம் சொல்லவில்லை. இதை ஒரு தற்காப்பு நடவடிக்கையாகத்தான் பார்க்க வேண்டும்" என்கின்றனர்.

\- சாரா


ஓஃபிலியா

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

திருமணம் ஆன புதிதில்... ஒரு வாசகியின் இனிய மைசூர்பா அனுபவம்!

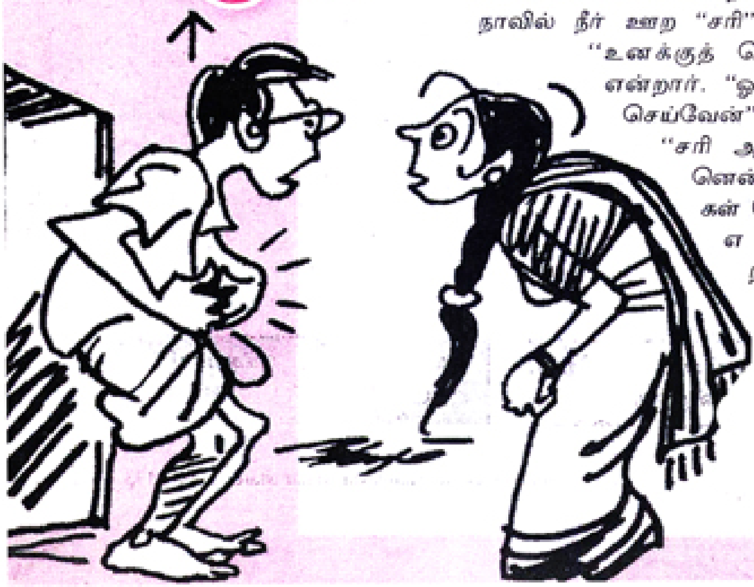
எங்களுக்கு கல்யாணமான புதிது. எனக்கு வயது பதினாறு. என் கணவருக்கு இருபத்தி இரண்டு. அந்தக் காலத்தில் ஸ்வீட்ஸ் என்பது கோதுமையில் வெல்லம் சேர்த்து அரைத்த கச்சாயம், அல்வா இவைதான் சாதாரணமாய் வீட்டில் செய்வார்கள்.

அப்பொழுது இவ்வளவு ஸ்வீட்ஸ் கடை களும் கிடையாது. எனக்குத் தெரிந்த மிகவும் தரமான கடை கோயம்புத்தூர் ஒரிஜனல் விகவாத அய்யர் கடைதான். மாப்பிள்ளைக்கு வேண்டும் என்று என் அண்ணா அங்குதான் மைசூர் பாகு வாங்கி வருவார்.

என் கணவரின் வேலை காரணமாக நாங்கள் தனிக் குடித்தன வாழ்க்கை ஆரம்பித்தோம். எனக்குத் தெரிந்த சமையல் செய்வேன். அவரும் வேறு வழியின்றி 'மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது' என்று சாப்பிடுவார்.

உனக்கு ஒன்றும் ஆகவில்லையா?

ஒருநாள் "நாம் மைசூர் பாகு செய்வோமா?" என்றார். நானும் நாவில் நீர் ஊற "சரி" என்றேன். "உனக்குத் தெரியுமா?" என்றார். "ஓ, நன்றாகச் செய்வேன்" என்றேன். "சரி அதற்கு என்னென்ன சாமான்கள் வேண்டும்?" என்றார் நானும்



"சர்க்கரை, கடலை மாவு, நெய் எல்லாம் வேண்டும்" என்றேன்.

கடலை மாவு, சர்க்கரை, நெய் எல்லாம் வந்துவிட்டது. இரவு எட்டு மணிக்கு டிபன் செய்து சாப்பிட்டுவிட்டு, கொஞ்ச நேரம் ரெஸ்ட் எடுத்து விட்டு ஆரம்பித்தோம்.

சர்க்கரையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்தேன். சர்க்கரை எவ்வளவு, நெய் எவ்வளவு, மாவு எவ்வளவு என்பது எனக்குத் தெரியாது. பாகு பதமும் அறிந்திருக்கவில்லை. சர்க்கரை கரைந்தது, கடலை மாவைப் போட்டு ஒரு வழியாக பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் பீங்கான் பிளேட்டில் எடுத்து ஊற்றினேன். எப்படியோ நானும் மைசூர்பாகு செய்துவிட்டேன் என்று எனக்குள் ஒரு கர்வம்! "இது என்ன கொழ கொழவென்று இருக்கிறது?" என்று அவர் கேட்க, "இருங்கள் ஆறியதும் வில்லைகள் போடலாம்" என்று எல்லாம் தெரிந்தவள் போல் நான் சொல்ல, அவரும் சரி என்று காத்திருந்தார்.

பத்து மணி ஆயிற்று. வில்லைகளும் ஆகவில்லை. கெட்டியாகவும் ஆகவில்லை. சரி, வில்லைகள் ஆகாவிட்டால் என்ன இப்பொழுது கொஞ்சம் சாப்பிடலாம். காலையில் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் என்று ஒரு மனதாகத் தீர்மானம் செய்தோம். அங்கேதான் சோதனையே ஆரம்பம் ஆயிற்று! அவருக்கு நாலு ஸ்பூனும் எனக்கு இரண்டு ஸ்பூனும் எடுத்துச் சாப்பிட்டுவிட்டு படுத்துத் தூங்கிவிட்டோம். மணி மூன்று இருக்கும். என் கணவர் எழுந்து பாத்ரூம் போனார், வந்து படுத்தார், பாத்ரூம் போனார் வந்து படுத்தார். 'அம்மா' என்று முனகினார். நான் எழுந்து "ஏன், என்ன ஆயிற்று?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர் "ஒன்றும் இல்லை, உனக்கு ஒன்றும் ஆகவில்லையா" என்றார். "இல்லையே" என்றேன். "ஏனோ எனக்கு வயிற்றில் போகிறது. வயிறு வலி தாங்க முடியவில்லை" என்றார்.

நான் செய்த மைசூர்பாகின் வேலை இது என்று தெரிந்தது. பக்கத்து வீட்டில் ஒரு பாட்டி இருந்தார். அவரை எழுப்பி நடந்ததைச் சொன்னேன். அவரும் ஏதோ கசாயம் வைத்துக் கொடுத்தார். பிறகு சரி ஆயிற்று.

இப்பொழுது எல்லாம் நான் நன்றாக மைசூர்பாகு செய்வேன். இருந்தாலும் நான் சாப்பிட்டு எனக்கு ஒன்றும் ஆகவில்லை என்று தெரிந்தால் மட்டும் அவர் சாப்பிடுவார்!

- நந்தினி

இதுபோல் வாசகிகளே நீங்களும் திருமணம் ஆன புதிதில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட இனிய நகைச்சுவையான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன். இனிய பரிசும் காத்திருக்கு!
கட்டுரைகள் மங்கையர் மலர் பக்கங்களில் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.



வாடி வதங்கும் பூங்கொத்துகள் தேவையா?

என் மகனுக்கு வெளியூரில் திருமணம். சென்னையில் ரிசப்ஷன் வைத்திருந்தோம். நண்பர்களும் உறவினர்களும் வந்திருந்து மணமக்களை வாழ்த்திப் பரிசுகள் கொடுத்தனர். பரிசுகளில் பெரும்பாலும் இயற்கை பூங்கொத்துகள்தான் அதிகம் இடம் பெற்றிருந்தன. அதாவது சுமார் முப்பதுக்கும் மேல்.

வரவேற்பு முடிந்து கடைசியாக இருந்த உறவினர், நண்பர்களிடம் சில பூங்கொத்துகளைக் கொடுத்து விட்டு, மீதமுள்ளவற்றை வீட்டுக்கு எடுத்து வந்தோம். எங்களுடையது இரு படுக்கை அறைகள் கொண்ட ஃப்ளாட். இதில் எத்தனை பூங்கொத்துகளை வைக்க முடியும். அப்படியும் மனதைக் கவரும் வண்ணங்களில் இருந்த அந்தப் பூங்கொத்துகளை அழகாக அங்கங்கே வைத்திருந்தோம். மூன்றாவது நாள் அத்தனையும் வாடி உதிரத் துவங்க, மனமில்லாமல் குப்பையில் எறிந்தோம்.

எங்கள் கணக்குப்படி. அந்தப் பூங்கொத்துகளின் மதிப்பு சுமார் நாலாயிரம் ரூபாய்! இரண்டே நாட்களில் வாடிவிட்ட இந்தப் பரிசு பொருட்களுக்கு இவ்வளவு ரூபாய் என்னைப் பொறுத்தவரை மிக அதிகமாகத் தோன்றியது. யார் எந்தப் பூங்கொத்து கொடுத்தார்கள் என்று என்னால் இப்போது ஞாபகப்படுத்திக்கூட பார்க்க முடியவில்லை.

ஒன்று, உபயோகமான பொருட்களாக நம் ஞாபகார்த்தமாக வாங்கிக் கொடுக்கலாம். இல்லையென்றால் ரூபாயாகக் கொடுத்தால், புதுமணத் தம்பதிகளுக்குத் தேவையான பொருட்களாக அவர்களே வாங்கிக் கொள்வார்கள். அப்படியும் நீங்கள் பொருட்களாகத்தான் வாங்கிக் கொடுக்க விரும்பினால், பல பெரிய கடைகளில் கிஃப்ட் வவுச்சர்கள் கிடைக்கின்றன. உங்கள் பட்ஜெட்டிற்குத் தகுந்தாற்போல் வாங்கிக் கொடுத்தால், அவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களை அவர்களே சென்று வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

- கலாமூர்த்தி

கல்யாணச் சந்தையில்... இது புதுக!

பொதுவாக திருமண நினைவுகளை புகைப்படங்களாகப் பதிவு செய்து திரும்பத் திரும்ப ஆல்பங்களை எடுத்துப் பார்ப்பதில் கிடைக்கும் சந்தோஷமே தனிதான்! ஆனால் இந்த ஆல்பங்கள் எல்லாம் பெரிதாக இருப்பதால் இதை எளிதாகத் தூக்கவோ, ஓரிடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவோ முடிவதில்லை. இது அநேகரின் புலம்பலாக இருக்கும்!



இனி இந்தக் கவலையே வேண்டாம். வந்துவிட்டது புதிய டிஜிட்டல் டைரி ஆல்பம். இதில் படங்களை நேரிடையாக பிரிண்ட் செய்து அதை ஒன்றோடு ஒன்றாகப் பின்புறத்தை ஒட்டி டைரி பார்மெட்டில் செய்து விடுகிறார்கள். டிஜிட்டல் காமிராவில் படங்கள் எடுத்து இந்த ஆல்பத்தைத் தயாரித்தால் மிக அருமையாக இருக்கிறது!



நமக்குத் தேவையான நல்ல படங்களை ப்ளோ-அப் செய்து தயாரித்தால் வைச்ச கண்ணு வாங்காம பார்த்துக்கிட்டே இருக்கலாம், இந்த ஆல்பத்தை நல்ல முறையில் தயாரிக்க இரண்டு நாட்கள் ஆகிறதாம். இத்தகைய டிஜிடல் டைரி ஆல்பங்கள் விலை உயர்வாக இருந்தாலும் காம்பேக்ட்டாக ஒரு புத்தகம் பார்ப்பது போல் இருக்கிறது. எடுத்துச் செல்வதும் மிக எளிதாக இருக்கிறது. என்ன டிஜிட்டல் ஆல்பம் பார்க்க ஆவலாக இருக்கா? தட்டுங்கள் உங்கள் கம்ப்யூட்டரை... www.srihari photographers.comக்கு!

மணமகள் தேவை

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம்-2, 31/5.5' ஐரோப்பிய யூனியன் பிரதேசம் ஒன்றில் குடியிருப்பவர், நல்ல வசதியுள்ள குடும்பத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள பையனுக்கு, பொருத்தமான, குடும்பப்பாங்கான, ஆங்கிலம் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் ஆற்றல்மிக்க பெண் தேவை. பையனும், பெற்றோரும் டிசம்பர்/ஜனவரியில் தமிழகத்தில் இருப்பார்கள். பெட்டி எண் : 12056

◆ Iyer, Kousika, Poorattathi, Kumbha Rasi, 31/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, Good-natured, cultured, Traditional with good family background. Send horoscope Bio-data Mentioning Birth Date, Time and place with family details. Box No. 12057

◆ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, Ayilyam, Kadakam, 37/180, Clean habits, Industrialist monthly Income Rs. 25,000/- seeks homely bride. No demands. Financial no bar. Box No. 12058

◆ Kerala Iyer, Vadama, Sreevatsa, Avittam, 30/174 B.Com., CA Inter Executive Citigroup Co., Chennai Rs. 40,000/- p.m. seeks bride from decent family. Contact Phone : 044-55327104 cell: 09840326538. Box No. 12059

◆ ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர், காசியபம், கார்த்திகை வயது 31, உயரம் 6 அடி, எம்.எஸ்ஸி., Team Lead, நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர் பெண் 26 வயதுக்குள் தேவை. ஃபோன்:044-22313169. பெட்டி எண் : 12060

◆ வடமாள், மௌத்கல்யம், பூரம், 43, 5.10', B.Com., Sales Executive, (Simpson's Group Co., Cuddalore), Rs. 7500/-p.m. மாநிறம், குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத் தான பையனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். செல்:94444-10358. பெட்டி எண்: 12061

◆ ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், பிரஹசரணம், மகம், வயது 27, Pvt. Company, Salary Rs. 8500/- B.Com., மணமகனுக்கு மணப்பெண் தேவை. தொடர்புக்கு : 94443 91855/98411 95635. பெட்டி எண்: 12062

◆ Kannada Madhva Brahmin, 40, tall, fair, issueless Legal Divorcee, MBA, good property and good income (Star Mrigashera III Athreya gotra) wants good family, any Brahmin bride pretty, graduate. working/non working. Box No. 12063

◆ **Iyer, Vadama, Moolam, 21.04.1965 fair, B.Com., employed in a Private School as Cashier Legal Divorcee seeks suitable home loving girl. Income 7000 per month. Phone No. (04295-223076) Box No. 12064**

◆ Smartha Deshastha, Sandhilya Gothram, Makham, Marathi speaking Brahmin Boy well settled 26/171/40,000 seeks smart same caste girl professional/employed send horoscope to Box No. 12065

◆ Wanted suitable Iyer bride for Iyer Boy, Vadamal, Bharatwajam, Poosam 2nd padam, age 33, Height 5.5', Post Graduate, Employed In Leading Multinational Publication, Chennai. Contact : Ph. 044-24743304. Box No. 12066

◆ சேரள ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 16.11.1966, 5.8', பி.காம்., 25,000/- மாத வருமானம், சொந்தமாகத் தொழில் புரியும், வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை. குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத் தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பொருளாதார நிலை ஒரு தடையில்லை. போன்: -080-2364 2273. பெட்டி எண் : 12067

◆ Iyer, Ashtasahasram, Baradhwajam, Thiruvonam, 35, DECE, Reputed Industry in Chennai, 10,000 p.m. Requires suitable girl. Subsects acceptable. Early decent simple marriage. Pl correspond. 044-2746 1319, 98403 23702, 9444033267. Box No. 12068

◆ Iyer boy, Bharadwaj Gothram, Uttaram, Marketing Manager MNC in Bangalore 31 years seeks unmarried/divorcee without encumbrances. Graduate girls preferred with cosmopolitan background. Contact Ms. Vasantha Laxman on telephone (080) 5776 1836. Box No. 12069

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 40/165/எம்.காம்., மானேஜர், தனியார் நிறுவனம், ரூ. 15,000/- வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்:94442 70080, Mail:balaji_aruna@yahoo.com Box No. 12070

◆ தமிழ் இந்து பட்டதாரி, 32, சுயதொழில், சென்னை அடையார், சொந்த Flat வரனுக்கு +2 படித்த, கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த, அழகும், குடும்பப்பாங்கும் நிறைந்த தமிழ் இந்து மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 12071

◆ பிராமணர், பாரத்வாஜ, சதயம், 40, 5.7', முதுகலை, சுயதொழில், ரூ. 20,000/- ஒரே மகன், சொந்த வீடு, சாதாரண குடும்பப்பாங்கான பிராமண பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12072

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Chitirai-I, MCA, 19.11.1976, 12,000 Prog. in Public Ltd., Co., seeks suitable girl. Ct.044-26200443. Box No. 12073

◆ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Uttiradam-4, BE, 19.11.74, System Analysis, Peerot System, 60,000, seeks educated bride. ct.044-2625 9187. Box No. 12074

◆ Iyer, Vadama, Kashyapa Gothram, Kettai, M.A., (Economics), doing LLB, 32 years, 155 cm (5.5') Audit Manager in a Leading C.A. firm, Rs. 10,000/- p.m., seeks a suitable girl. Send horoscope. Subsect no bar. Box No. 12075

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithram, Chithirai-2, 32, 165, B.Sc., (C.S) (final) Diploma Electronics and Communication Engineering, Diploma Computer Hardware, only son, Owns Flat at Chennai. Employed Malaysia, 30,000/-

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

seeks suitable alliance. Send horoscope details. Box No. 12076

◆ Brahmin (Gurukkal), 36/175/26,000 M.Com., MBA, Pvt. Ltd Co., Widower with 7 year old daughter seeks educated, adjustable Brahmin bride. Widow/Divorcee without issues also welcome. Contact : 9444711272. Box No. 12077

◆ கார்காத்தார், 32, உத்திராடம், B.E., M.B.A. Phd., Manager Software Company பெங்களூர் வாலுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன்:044/2239 2663. பெட்டி எண் : 12078

◆ தமிழ் யாதவர், 28, 159, மார்க்கெட்டிங், ரூ. 10,000 படிப்பு எம்.ஏ. மாநிறம், இதே இன மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 12079

◆ Iyer (Vadamal), Kousika, Uthiradam, (Makara Rasi), D.O.B. 29-07-1969, Graduate in Mathematics, Diploma in Computer Management, Consultant based in Chennai, clean habits, vegetarian, height 5'10', seeks good looking girl, graduate/post-graduate, Good Natured with good family background. Send horoscope/Bio-data Box No. 12080

◆ Madhwa Kannada Harischa Mirgasera 34/165/B.Sc., C.A. (Inter) 14,000 p.m. preferably employed Brahmin bride. Box No. 12081

◆ கோளத் தமிழ் ஐயர், பூரம், நைத்ருப காச்யபம், 1974/185 அமெரிக்கன் எக்ஸ்பிரஸ் வங்கியில் துணை மானேஜர், நல்ல குடும்பம், நல்ல ஆரோக்கியம் இவருக்கு 5.6 அடிக்கு குறையாத வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் பெட்டி எண் : 12082

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Chithirai-I 31/5.5', B.Sc., (I Class) Medical Transcriptionist, Rs. 8000/- seeks suitable Brahmin girl. Simple marriage. Ph : 044-23642129 Box No. 12083

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Poosam, 11/12/76, 5.7', B.Com (MBA), working in a Public Ltd., Co. Chennai, own flat, seeks Graduate, Preferably employed girl. Contact: A.N.Ramachandran, Ph: 044-24744115; 94440-64115. Box No. 12084

◆ Brahasaranam, Bharathwajam, Fair Uthiradam, Dec.74/178., M.Com., M.B.A., Accounts Officer in "TATA" at Hydrabad. Rs.2.64 lacs per annum. Well settled. Simple

marriage. Seeks good looking tall Bride. Contact: Box No. 12085

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டன்ய கோத்ரம், ஆயில்யம் மூன்றாம் பாதம், 13.10.1971, தஞ்சை மாவட்டத்தில் அரசு உதவி பெறும் பள்ளியில் முதுகலை ஆசிரியர், நிரந்தர பணி, தொகுப்பூதியம் ரூ.4500/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொடர்புக்கு: 04362 - 261499. பெட்டி எண்: 12086

◆ ஐயங்கார், நடுத்தர குடும்பத்தை சேர்ந்த சீர் மற்றும் திருமண செலவு இல்லாத பெண் வரன் தேவை. மணமகன் வடகலை பாரத்வாஜ், அவிட்டம், 30, (பி.காம்) தனியார் வேலை, சம்பளம் 3000/- சென்னை. பெற்றோர் கிடையாது. செல்: 9444451185. பெட்டி எண்: 12087

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Sathayam, 3rd padam, 33, (28.04.1973), 5.7", MCA, Sastra Engg. College, Tanjore, Rs.9000/-PM - Seeks suitable alliance. Contact : 04362 235584, G.Balasubramanian. Box No : 12088

◆ Iyer, Vadama, Kousika, 49/145., B.Com, Bachelor, Self-employed in Publishing / textiles, Own house, Seeks employed girl upto 40. Apply Box No : 12089

◆ சைவ வேளாளர், பூரட்டாதி, 30, 168, தொழிற் கல்வி பட்டங்கள் பெற்ற ஷார்ஜா UAEயில் நிரந்தர பணியில் உள்ள வரனுக்கு பட்டம் பெற்று பணியில் உள்ள / பணிக்குச் செல்லாத சைவ மணமகள் தேவை: போன் 0431-5546820. பெட்டி எண் : 12090

◆ Telugu Velanadu, Brahmin, Bachelor, 35yrs, M.Sc., M.Phil, Ph.D (I.I.T) with post Doctorate Research work in U.S.A. Now employed in India (MNC) as Senior Scientist needs Non Gouthama Bride Highly Educated with Good family back ground, South Indian Brahmins also considered. Contact Box No : 12091

◆ Tamil Vadama, Srivatsam, Hastham, Chevvai and Rahu in 7th, 32/165, Senior Executive in reputed MNC, Smart and good looking, very decent salary. Decently employed girl in any field preferred. Sub sects welcome. Ph:(044)24529303. Box No : 12092

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Moolam - 4, October 1963, 5.11' Chartered Accountant, Employed, Legal Divorcee, Seeks suitable brahmin bride, graduates / non - graduates, please send photo, if possible. Box No : 12093

◆ Tirunelveli saiva pillai parents seek smart professionally qualified girl from same community / Tanjore / Karkathar Pillai for their son 29/172 BE MBA (USA) well placed with HiB Visa. Send bio-data horoscope to Box No : 12094

◆ தமிழ் - ஐயர், அஷ்ட ஸகஸ்ரம், கௌசிகம் சதயம் - 3, 30, 168செ.மீ, எம்.எச்.ஆர்.எம். படித்து எம்.என்.சி. நிறுவனத்தில் சென்னையில் பணிபுரியும் சிவப்பு நிற பையனுக்கு, பட்டதாரி பெண், 25-27 வயதில் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-22420686. செல்: 9840855734. பெட்டி எண் : 12095

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2006. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், அசுபதி நட்சத்திரம், Civil Diploma சொந்த தொழில் S/S. Builders, வசதியான பையனுக்கு graduate / +2 படித்த அழகான ஜாதக பொருத்தமுள்ள 28 வயதுக்குள் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. போன்: 55343475 / 42184689. பெட்டி எண் : 12096

◆ Iyer, Haritham, Brahacharanam, Rohini - III, Fair looking, B.Sc., (Bio-Chem), PG Dip. Microbiology (M.Sc.), QA Manager, Private firm, Bangalore, Rs.18000/- Plus, 28, 5.9' Own House, Chennai, Only Son, Seeks fair looking graduate preferably employed from respectable family. Ph: 23773513. Box No : 12097

◆ Kerala Iyer, Kousikam, Vadamal, Uttiratathi, 1963, B.Com., P.G.D.M.M., P.G.D.B.M, Senior Sales Executive in a reputed company. Seeks Graduate, Home-loving, Girl with Good Family Background. Divorcees, Widowers, Execuse. Box No : 12098

◆ வடகலை, பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி II, 28.11.68, 165 செ.மீ., எம்.ஏ., தனியார் வேலை, ரூ.6000/- தென்கலை சம்மதம். தகுந்த மணமகள் தேவை. போன்: 044-26381253. பெட்டி எண் : 12099

◆ ஐயர், வடமாள், கேட்டை, 37, பாரத்வாஜம், 5', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பம்பாயில் தனியார் பணி. (ரூ.5000 + இதர வருமானம் ரூ.5000) உள்ள பையனுக்கு எளிமையான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12100

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Tiruvonam, Fair, good looking, MCA/28/167, leading firm Software Engr., Seeks Fair, Well Educated, Good Looking, Decently Employed, Madras Based Girl. Box No : 12101

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Maham 4th, 34 / 165 cm, B.E., Working in L & T Infotech. Seeks girl. Ph: 080-23472071. Box No : 12102

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Revathi, 33 / 180cms. MBA, Employed In IT MNC, Chennai. Rs.8.10 lacs P.A., Clean habits, Smart, Seeks Good Looking Educated Girl. Subsects No Bar. Box No : 12103

◆ Iyengar, Vadagalai, Srivatsa, Hastham, 30/175/B.Sc., MCA. MNC, Chennai, Rs.14000/-PM. Handsome, Clean Habits Seeks Graduate Employed / Willing To Go for Job. Same Sect. Ph: 044-24744358. Box No : 12104

◆ Vadakalai, Iyengar, Kousikam, Rohini, 42 / 5.6', 11000/-P.M., Pvt. Manager purchase Graduate. Legal Divorcee. Seeks Suitable girl. Graduate, Employed / non-employed, Divorcee Iyer / Iyengar. Contact : 9840704077 / 044-25508643. Box No : 12105

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Thiruvathirai, 34, 170 cms, MNC, 40,000, seeks, Graduate Girl with Good Family background. Subsect - No bar. Contact 22340990, 9840268785. Box No. 12106

◆ Iyer, Vadamal Koushikam, Bharani 21st Aug 73, Fair 173 cm, B Tech REC(SAP), HOD TPL, Spic Group Chennai 3.24 lacs p.a seeks suitable bride professional/P.G qualified. Phone 044-24848225: Refer Tamil Matrimony : IDM479491 S. Balachandran. Box No. 12107

◆ Partially blind, Iyengar, Thenkalai, Kousigam, Pooratathi - 3, 1968/ B.A (Corp) Central Govt 7000/- seeks accomodative Brahmin bride. Box No. 12108

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Krithigai 4, B.Sc, ICWA (Inter), Sept 1968, 183 cm, 22,000 p.m, AAO, AG'S office, Chennai seeks suitable bride. Subsects no bar. Send Horescope. Ph: 9444060816. Box No. 12109

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Krithigai - 2, 39, 5.4', M.Sc, Maths, Line Manager, reputed company at Dubai, Rs. 90,000/- p.m seeks educated bride, Subsect no bar. Contact V. Lakshminarasimhan, Ph: 22414306. Box No. 12110

◆ Tamil Iyer, Mother in central Govt.service, Father working in Dubai. Own house at Nanganallur, Chennai. Looking for their only son Punarpoosam, Kadagam 34/158. Post Graduate working in Dubai. Monthly salary Rs. 50,000/ - fair, good looking Graduate girl below 29 years. Decent early marriage preferred. Send horoscope. Ph: 044-22344983. Box No. 12111

◆ Tamil Yadava, 31/165 B.E, Soft. Engr, working in UK, coming to India February, seeks bride any graduate

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

preferably from South Arcot District, Call: 24960551, 9841025626. Email: sree_rs@yahoo.com Box No. 12112

◆ Iyer, Bharadwaja, Feb 72/178, Sudhajataka, Thiruvadirai, Proj.Mgr., 22,000/- p.m, Pvt Ltd Co, Mumbai, own flat, 044-24513957. Box No. 12113

◆ Vadama, Vadoola, Uthiram, Dec 74/170, M.C.A, MNC, Chennai, Rs. 3.00 Lakh, p.a, seeks suitable, P.G Girl, employed preferred, Subsects accepted, Ph: 044-24464370. Box No. 12114

◆ Bharatwajam, Bruhacharanam, Iyer, Mumbai, Uthiram, 45/162 M.A, self employed, Rs 3 Laks per annum, young looking, active, healthy, clean habits, good family. simple marriage, subsect no bar. email: sankarem@rediffmail.com. Box No. 12115

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 39/5'7"/14000/ BA.DCA, சென்னையில் மத்திய அரசு பணியிலிருக்கும் வரனுக்கு பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத, வேலைக்குப் போகும்/ போகாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். No demands. Simple marriage. Ph: 044-55641552. Box No. 12116

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Bharani, 30/180, B.Sc, HDSE (MCA), fair, software Engr. in Chicago, USA. seeks, Home loving, good looking Graduate girl. Subsect no bar. Boy visiting India April 2006, Reply with horoscope/photo. Ph: 26223679 to Box No. 12117

◆ ஐயர், வடமாள், 32/164, பாரத்வாஜம், திருவோணம், BE/ MBA, SW/Chennai, 5.5 lacs p.a மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு இருக்கலாம். BHP உடன் விண்ணப்பிக்கவும். E.mail muthu 54@yahoo.com. Ph: 044 - 55210282. Box No. 12118.

◆ நாயக்கர்/ வன்னிய குல சத்திரியர்/31/5'10". MCA, Software, MNC, மகம், மிதுன லக்னம், மாநிறமான மணமகனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லாத பெண் தேவை. 044-24803978/9444037175. Box No. 12119

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana gothram, Pooradam (2nd Patham), 38 years, 5.11", BSc, employed in MNC, New Delhi, drawing, 3.6 lakhs per annum, seeks plus two/graduate bride. Ph: 011-26885143, 9868512581. Box No. 12120

◆ Madhwa, Desistha, Marathi Kannadam speaking owning business, earning 6000/-, Bombay settled. 10th, 36, 5'4",

fair boy seeks, suitably qualified decent homeloving, Brahmin family girls. Other brahmins no bar. Contact Box No: 12121

◆ Iyengar, Thenkalai, Vadoolam, Thiruvathirai, 6.1', 15.7.77, M.C.A, employed Sathyam, Chennai seeks graduate girl. Ph: 04554/230852. Box No: 12122

◆ Iyer, Vadama, Garga, Pooram, 34, Bachelor of Labour management, MNC, Rs. 25,000, seeks employed girl. Ph: 044-2224664S. Box No: 12123

◆ Iyer, Vathimal, Bharatwajam, Chitrai, 5'6", MBA, employed in foreign Bank, Mumbai seeks girl born on or after 1981. Contact with full details. Box No: 12124

◆ Iyer, Vadamal, Haritha Kettai, 33, 178, MCA, employed reputed IT firm Chennai seeks well qualified, homely, fair, good looking girl. Box No: 12125.

◆ Iyer, Tanjore Vadama, Kousika, Arudra, B.Com, A.C.A, 34, 6', Senior Manager MNC, Chennai, Young looking handsome, seeks Graduate, God fearing, home loving girl from decent family. Contact 044-24985580. Box No: 12126.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, B.Com, 32, Bharadwajam, 6 Ft, Now in Trissur with parents own pharmaceuticals business, decent income, seeks suitable graduate, goodlooking Girl. Horoscope with photo. Box No:12127

◆ Sairam Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Visakam - 4, 31/170, B.Com, CA (Int), computer, (MBA), employed in reputed MNC, Hyderabad seeks Brahacharanam/Vadama graduate girl. Box No: 12128

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam - 3, 39 years, 5'11", assistant manager (commercial), MNC, Vizag, 2.5 Lakhs per annum, seeks suitable girl. Send horoscope N. Gurunath, No.1, 11th Main Road, Vijayanagar, Chennai 600 042.

◆ Telugu, Koundanya, Pooradam, 33, 5'8", B.Com, A.C.A, fair, Ernet & Young company, Burmuda island, seeks suitable fair, slim, girl, Telugu/ Tamil, M.B.A, / MCA/ or B.E, preferable. Contact 044-27482657. G. Kalyanasundaram, 6. Malligai, D.A.E Township, Anupuram, Mullikulathur P.O, Kancheepuram Dt. Pin 603 109.

◆ கன்னட பிராமணர், பூரட்டாதி, ஆத்ரேய, 32, 170, B.Com, Accounts executive. தகுந்த மணமகள் தேவை. (தெலுங்கு தமிழ் - பிராமணர் பரவாயில்லை). S. Vaidyanathan, 44/6, Nattal Garden, 2nd Street, Bala Flats. Perambur, Chennai - 11, Ph: 25523972.

◆ Thirunelveli Saiva Pillai, Ayilyam, 32/175, B.A, Dubai employee, Rs. 50,000/pm, seeks same sect Graduate girl, A. Krishnammal, 49A/13, 7th Thomas street, Perumalpuram, Tirunelveli - 627 007. avnanand@yahoo.com. 98421 63567

◆ வடகலை, ஐயங்கார், 34/163/ கௌசிக கோத்திரம், அவிட்டம், நட்சத்திரம், ரயில்வே/ Rly துறையில் பணிபுரியும்

பையனுக்கு பணிக்கு போக விருப்பம் உள்ள பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள போன்: 26170837/43554837 P.S. Ranganathan, 3, Perumal Kovil Tank St, Villivakkam, Chennai - 600 049.

◆ தென்கலை, கௌண்டின்யம், அவிட்டம் - 1, 35, 5'5", B.Com, ICW Inter. தனியார் (திருப்பூர்), 12,000/- உட்பிரிவு சம்மதம். மணப்பெண் தேவை. M. Rathai, 15, Kumaran Nagar, Ist Main Road, G-5, Rohini Homes, Koyambedu, Chennai - 92. Ph: 24793253, 9382162018

◆ Iyer, Vadamal Kousigam, Thiruvonam - I, BE (EEE), 27/5'6", Senior Software Engr, 50,000/-pm, H.P Bangalore, seek professionally employed girl. Subsect no bar. send computer horoscope with Bio-data, Sundaresan, 7/4, Seetha Ram Nagar, Velachery, Chennai 600 042, Ph:9283486615, 9283104490.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், DECE, B.A, M.A (Lit), 28/182 செ.மீ. தனியார் கம்பெனியில் மெடிகல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷனிஸ்ட் ரூ. 25,000/- p.m + சேவிங்ஸ், மேற்படி வரனுக்கு சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. அணுகவும். ராமமூர்த்தி, 32/40, 5வது மெயின் ரோடு, ஜவகர் நகர், சென்னை - 82.

◆ Iyer, Vathimal, Srivathsam, Uthirattathi, 37/172 cm, B.Com, (MBA), IT Manager, Private Service, Chennai seeks graduate fair, homely employed Iyer bride. Contact with horoscope and Photo Mrs. Gnanambal, 9/B-6, Abirami cascade, Mohan Street, East Tambaram, Chennai - 600 059, Ph: 22399642

◆ Vadamal, Bharathwajam, Chitrai - 28.6.74, 180, B.Sc, C.I.C (MCA - IGNOU) secretary in a reputed company Muscat. Seeks suitable bride. S. Ramamurthy, 2/100, Rajaji Street, Kadayam, 627 415. Tirunelvely Dist. 04634 - 241578

◆ வடமாள், கேட்டை, 47, 12,000, S.Rly, மனைவி இழந்தவர், பையன் வயது 14, ஐயர், ஐயங்கார் பெண் தேவை, தொடர்பு L. கீதா சுந்தர், எண். 8/61, வைத்தியர் அண்ணாமலை தெரு, மயிலாப்பூர், போன்: 24617322, Cell 9841771806

◆ Tamil Iyer, Suklayajur Moudgalyam, Pooram very fair religious clean habits 33/165, DCSE & DBA, Documant controller, B6 Construction Co, Dubai, seeks good looking girl, graduate with computer knowledge. Subsect no bar. Send BHP. R. Venkataramanan, National Awardee Teacher (Retd), 166/129 Bazaar Street Dharmapuri 636702. 04342- 260 650. Cell: 98945 27669

◆ சுக்லயஜுர், வடமாள், பாரத்வாஜ், ஆயில்யம், 27, 5'11", பி.காம், Airtel, Broad Band, Telephone services, Accounts Executive, Rs. 11000/- மணமகனுக்கு குடும்பபாங்கான, பட்டதாரி, பெண் தேவை. S. பாலகிருஷ்ணன், விஜயவில்லா, 4. சுந்தரேசன் தெரு, பல்லாவரம், சென்னை 600 043 போன்: 22385355

◆ சுக்லயஜுர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம், 27, டிஎம்இ, பிசிஏ, (எம்பிஏ), **TI Cycles, sales officer,** ரூ 15000, மணமகனுக்கு குடும்பபாங்கான பட்டதாரி, பெண் தேவை. கே.எஸ். இராமகிருஷ்ணன், வித்யா - நிவாஸ், 11, ஆச்சாரி தெரு, பல்லாவரம், சென்னை 600 043. போன்: 22416359

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ரேவதி, பாரத்வாஜ், 35/5'3 ft, தனியார், **Rs 10,000/- pm, S.S.L.C,** சொந்த வீடு, எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம், தகுந்த மணமகள் தேவை. **C.S.** விவேகானந்தன், 150, **T.V.** சாமி ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம் (மேற்கு) கோவை - 2. **Ph: 0422 - 4367925**

◆ ஐயர், அஷ்ட சஹஸ்ரம், அவிட்டம், பாதராயணம், 28, 5'7", பி.ஏ, எம்.பி.ஏ படித்துக் கொண்டு இருக்கும். பில்டர்ஸ் பங்குதாரர், சொந்த வீடு, நல்ல வசதி உள்ள வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பணியிலிருக்கும்/இல்லாத மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நியு. நெ.4/5, ஸ்ரீ ராம் நகர் முதல் தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை 600 041. **Ph: 044-24529035/ 9841013512.**

◆ **Iyer, Vadama, Haritham, Visakam, 36/168 cm, Graduate, Private employed, widower seeks employed bride. simple marriage, send BHP to N. Subramanian, No. 5/943, 9th cross street, Lake View Road, Iyyappa Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Tel: 044-2247 4808 Cell: 94449 33081.**

◆ **Iyer, (North Arcot) Vadama, Bharathwajam, Kirthigai, 31, 170 cm, D.M.E (AMIE), Sr. Engineer, Boy seeks girl. A.E, Nagarajan, Vignesh flats, No. 27&28B, 3rd Street, Murugappa Nagar, Puzhuthivakkam, Chennai - 91. Ph: 044-22425534**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Ayilyam, 30, 5'11", B.Sc, CAIIB, DCA, Dy.Manager SBI, Rs. 20,000/- with Sevvai Dosham, seeks suitable graduate, employed/unemployed bride. Subsect no bar. R. Ranganathan, 43/37, Natesa Nagar 5th main road, Virugambakkam, Chennai 600 092, Ph: 044-24872299**

◆ **Thengalai Iyengar, Kousikam, Pooradam, Dhanur Rasi, DECE, ACSE, 1.11.1973, Own Business, Own House, 15000/- Requires Graduate Girl, Kalai No Bar. R. Ramesh, Plot No. 104 & 105, New No.10, Sudha Aisvarya Flats, 22nd Cross Street, Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Tel: 30972682.**

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பிரஹசரணம், பூசம், 2ல் செவ்வாய், 33, **(BA), TNEB, Kollidam Section Technician, Permanent 6,500, Homely Trained** பெண் தேவை. **Phone: 04364-277667** தியாகராஜன், 1, மெயின் ரோடு, ஆயங்குடிப் பள்ளம் ஆனைக்காரன் சத்திரம் - 609 102. சீர்காழி தாலுக்கா.

◆ ஐயர், 32, 5.7", அஷ்டசாஸ்திரம், வாதூலம், ரோஹிணி - **I, D.E.E.** துபாயில் வேலை. ரூ.20,000/- கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாத ஒரே பையனுக்கு பெண் தேவை. தகப்பனார் இல்லை. எளிமையான திருமணம். திருமதி **N.Vidya, 28/66,**

IIIrd Street, Kamaraj Nagar, Ennore, Chennai - 600 057. Cell : 9444890157

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Magam, 30/ 183cms, B.Sc., M.CSD, POLARIS, USA, Seeks tall, fair, slim, good looking girl. A.Anand, GG4-Mithra, "Agrini", No.78, TPK Road, Andalpuram, Madurai - 625 003, Ph: 0452 - 4366463.

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Poosam, 29, 172cm, B.Tech., MBA, MNC, London, Gold man Sachs Bank, Seeks graduate employed/ Unemployed bride age below 26, from decent Middle Class family. Contact : Venkataraman, 241, 3rd Main, Brindavan Extension, Arakere Mico Layout, Bannerghatta Road, Bangalore - 76. Ph : 080 - 26492400

◆ Iyer, Vadamal, Naidrupakashyapa, Utram, 5'11", 21.07.1977, wheatish, MCS, Employed in Pune Software Co., 5.5lacs P.A. Seeks fair good looking girl upto 25, Good Family background, domestically trained, Healthy, Employed or Un - Employed . Apply with Bio-Data / Horoscope to P.N. Venkatraman, C-3, Shanti Vihar Apts, csno.19/6 + 19/6 + 7/2, Bavdhan Khurd, NDA-Pashan Road, Pune - 411 021. Mobile : 09822 190561

◆ குருக்கள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம்-3, 34/160, மாநிறம், B.Com, DCSE, பிரபல தனியார் நிறுவனம், நல்ல சம்பளம், சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு Degree படித்த, குடும்பப் பாங்கான, பணியிலிருக்கும் / இல்லாத மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு : B. கல்யாண சுந்தரம், 32, மயூரநாதர் வடக்கு மடவிளாகம், மயிலாடுதுறை, போன் : 04364 - 223380

◆ குருக்கள், கௌதமம், அவிட்டம், M.D. டாக்டர், 27/160, சிவப்பு நிறப் பையனுக்கு, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. போட்டோ ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க : Smt M. பானுமதி மங்களேஸ்வரர், 5/7 சூர்யா இல்லம், SVK Nagar, Suloor, Coimbatore - 641 402. Cell : 9894 113483

◆ வடமாள், ஆத்ரேயம், 31/160, 6000/-PM, அவிட்டம், B.Lit / DE, DCA, Job work/ கோயில் பூஜா பையனுக்கு படித்த, குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி: ஜெயராம ஐயர், 116, பிடாரி தெற்கு வீதி, சீர்காழி, போன்: 954364 / 265107. Cell : 9865175420

◆ Vadama, Kousigam, Aayilyam 32, M.Com., State Govt. Health Dept, seeks well educated girl, only son to K.C. Vidyavathy, 20, Makkan Street, Kalavai - 632 506, Ph : 04173-242410 Cell: 9443447320.

◆ N. Arcot, Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Punarpoosam, 33 years, working in TVS - Hosur, seeks N.Arcot, Vadamal bride. K.V. Subramanian, No. 4, Perumal Koil St., Kannamangalam - 632 311. cell: 9444891511.

◆ ஐயர், தஞ்சை வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-1, 31, 6', பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், தனியார் கம்பெனி,

12,000/- சொந்த பிளாட், பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன்: 2471 2587 ஜே. குருமூர்த்தி, 18/66, மூர்த்தி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், ஆயில்யம்-4, 28, 166செ.மீ., **M.C.A., HDSC,** சென்னையில் வேலை, ரூ. 12,000/- மணப்பெண் தேவை. செல்: 9884266271 **P.S. Santhana Krishnan, A4, Bhavithra Apartment, 26 Vth Main Road, Thillai Ganga Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061.**

◆ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 1969/165 **B.A. (sanskrit) Documents writer** வருமானம் 10,000/- முள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 42067683 எஸ். சகுந்தலா, கேசவபெருமாள் கோயில் மேற்கு தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை-4.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், கிருத்திகை, 30/178, **D.M.E. DMM (IIIE)** பிரேக்ஸ் இண்டியா சென்னை, (டெபுடி என்ஜீனியர்) ரூ. 14,000/- மாத வருமானமுள்ளவருக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்:22238048. கே. ராஜேஸ்வரி, நெ.28, முதல் மெயின் ரோடு, புருஷோத்தம நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூரம், **DECE** 31/170 சென்னையில் தனியார் துறையில் பணி, (கம்ப்யூட்டர் சர்வீஸ் இன்ஜீனியர்) ரூ. 8000/- மாத வருமானம், தகுந்த, பணியிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 044-22238048 கே. ராஜேஸ்வரி, நெ.28, முதல் மெயின் ரோடு, புருஷோத்தம நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

◆ வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, 1954, பிரைவேட், 4500/- (சகோதரியின் திருமணத்தால் தாமதம்) வரனுக்கு ஓரளவு படித்த அன்பான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. கணபதி, 44/71, இரண்டாவது மெயின் ரோடு, தெற்கு ஜகந்நாத நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049. செல்:94442 19016.

◆ ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 36/165 பி.காம்., **DTP,** கம்ப்யூட்டர், தனியார் ரூ. 8500/- பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : பரமேஸ் வரன், 14/சி, கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. ஃபோன். 2372 6078.

◆ **Palghat Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Chadhayam-II, 28/173, fair, handsome, teetotaller, Dip. E&C., Studying M.A., Customer Support Engineer seeks bride. Contact Smt. Swarnalakshmi, 437, 8th Cross, Domlur Layout, Bangalore - 560 071.**

◆ ஐயர், வாத்திமாள், கௌதமம், உத்திராடம், ஐ.டி.ஐ. 31/165 9000/- மாத வருமானம், தனியார் நிறுவனம், சேலம் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. பட்டாபிராமன், பிளாட் நெ. 47, 4வது தெரு, பெரியார் நகர் (விரிவு), மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. தொலைபேசி : 5537 1457.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Kettai IInd, 30, 5.7, B.B.A., Reputed Company Chennai, 8000/- p.m. Own Flat seeks employed/unemployed girl. Subsect acceptable. S.Venkatesh, Radiant Ramya Appartments, No. 69, South Jegannathan Nagar, 2nd Main Road, Villivakkam, Chennai - 49. Ph : 5548 5920, 98408-13917.

◆ Iyer, Vadamal, Vishwamitra, Revathi 1st, 36, 5.5, BBA (ITI) Reputed Company, Chennai 9000/-p.m. seeks employed/unemployed girl. Subsect acceptable. K.S. Sathya Narayanan, 32/40, Sankara Colony, South Mada Street, Tiruvattiyur, Chennai - 19. Ph : 55485920, 98408-13917.

◆ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Uthradam, 32/5.6', B.Com., (M.Com.,) Officer, Reputed Company Rs. 20,500/- p.m. seeks educated bride employed/unemployed. Subsect no bar. N. Thiagarajan, Old No. 30, New No. 59 Pachayappa Street, Kumbakonam - 612 001. Ph : 0435-2426772.

◆ Wanted Bride for Tamil Iyer, Vadamal Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune. Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411020. Phone : 020-2581 8702.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், விஹித்கவ்யம், சித்திரை 30, 5.6', எம்.சி.ஏ., ரூ. 30,000 விப்ரோ சென்னையில் சீனியர் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், இதே துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். ராமகிருஷ்ணன், 1/23 வீரமணி நகர், நன்மங்கலம், சென்னை - 117. ஃபோன்:22471497.

◆ ஐயர், கௌண்டின்யம், 5.9', 28, பரணி, அமெரிக்காவில் இன்ஜினியராகப் பணிபுரியும், அழகான பையனுக்கு (சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை) அழகான படித்த பெண் தேவை. ஐயர்/ஐயங்கார் ஆக இருக்கலாம். எளிய திருமணம். வரதட்சணை இல்லை. பெற்றோருக்கு ஒரே பையன். தொடர்புக்கு : V. Kumar, D203, Purva Park, 53 MSO Colony, Cox Town, Bangalore - 560 005, Ph : (80) 25473746. email:akilas27@yahoo.com

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம், 29/165 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., 20,000/- தனியார் துறையில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஆர். சுப்பிரமணியன், சங்கர குருகுலம், இராமன் நகர், மேட்டூர் அணை -636 403. ஃபோன்: 04324-250903 மற்றும் 04362-222863.

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித, உத்திரம்-1, 11.10.77, 5.9', +2/ 5,000/- சேல்ஸ் ரெப்ரெசென்டேடிவ், தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஃபோன்:(044) 26711999. வி. ரவிச்சந்திரன், Flat-13, புவனேஸ்வரி அபார்ட்மெண்ட், ஆண்டாள் அவென்யூ, திரு.வி.க. நகர், சென்னை - 600 082.

◆ சௌராஷ்டிர, தநீசி கோத்திரம், திருவாதிரை, 32 வயது, Refregiration, Self Business மைசூர், ரூ.10,000/- மாத வருவாய் நல்ல ஒழுக்கமான பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. முகவரி: எம்.ஆர். பாஸ்கர், நெ. 32, பெரிய சௌராஷ்டிர தெரு, திருச்சி - 8. ஃபோன்: 9865097685.

◆ **Alliance invited from Smartha/Madhwa Kannada Brahmin girl age 30 to 33 preferably graduate for B.Com., (Hons) ICWA (Inter) aged 36 years, Makha, Srivatsa Gothram, working in 'DOHA' Contact with horoscope. V. Ramadoss, 657 Diamond Harbour Road, Hindusthan Park, Behala, Kolkata - 700 034.**

மணமகன் தேவை

◆ Father Mudaliar, Mother Brahmin, seek alliance for their daughter Moolam(1), 1973, MA (Music) 155 cm from educated, well placed boys with good family background. Box No. 29307

◆ Madva, Desistha, Kasiyappa Gothram, Marathi speaking, Pooram, 22 years, working in CTS (BPO), very fair, looking for good-looking, well employed boy. Ph : 044-2495 1275 Box No. 29308

◆ Tamil Iyer, Vadama, Bharatwaj, 47/5.3' well qualified good-young looking Spinster seeks well settled Brahmin Grooms with clean habits without encumbrance upto 52 years. Box No. 29309

◆ Alliance invited from professionally qualified non-srivatsa grooms, employed in India for Iyer, Brahacharanam, Pooradam, 24/160cms/fair B.Com., MFM (MBA) working in a Pvt. Bank. Contact : 9444 270080 mail:balaji_aruna@yahoo.com Box No. 29310

◆ Iyer, Kasyapam, Ayilyam 22/155/B.A., (M.A). slim, fair good-looking girl seeks professionally qualified well placed, Iyer grooms aged below 27. Subsects no bar. Contact Phone No. 044-2259 3420. Box No. 29311

◆ Hindu, Vegetarian, Vannia Kula Kshatriya, Mesham, Aswini, M.Com., Bank Employee fair, clean habits, 37 years Own House in Chennai seeks suitable groom, Pure Vegetarian, Highly educated employee Brahmins also. Box No. 29312

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Pooradam, 28/1977, M.A. Computer (NIIT), Respectable family seeks professionally qualified boy from respectable family. Phone No. 080-2649 1085 Box No. 29313

◆ Vadama, Athreya, Pooram, 1973, 5.4', P.G. unencumbered Legal Divorcee, good look, seeks well educated employed/Business Brahmin Boy, Legal Divorcee/ Widower with or without child. Cell No. 9840790090 Box No. 29314

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Poorattathi, Jan. 1963 M.Sc., B.Ed., Teacher Govt. Aided School, Non-transferable, Good looking girl seeks educated, employed, Iyer grooms.

Subsect no bar. Divorcee, widower can apply. Simple marriage. Ph 04285-224222. Box No. 29315

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyapa Gothram, Punarpoosam -4th 23 years/155 cms, B.Sc., MBA Medium fair, working in Bangalore 10,000/- seeks alliance from well qualified settled Vadamal Groom. Contact with Bio-data and horoscope. Box No. 29316

◆ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், சித்திரை, சிவப்பு, 29, 5.2', பி.ஈ., தனியார், 9000/- பெண்ணிற்கு தகுந்த B.E., MBA, M.C.A., M.A., M.Sc., M.Com., தனியார்/அரசு வேலை மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29317

◆ Well To Do Sri Lankan Indian Tamil Hindu Parents invite alliance for their daughter, fair, pretty, slim, 32 years, MBA recently Legally divorced no issues, permanent resident in Canada seeks kind hearted caring person of reasonably good caste, Hindu unmarried, divorcee, widower without issues between 33-37 preferably a professional living abroad. Send family details with Bio-Data, Horoscope & Photo to - email: epex@zeynet.com. Box No : 29318

◆ வெள்ளாளர், திருவாதிரை, 27, 5.7', டிப்ளமோ நர்ஸிங், தற்சமயம் பெங்களூரில் நர்ஸாக பணிபுரியும், நல்ல சிவப்பான, அழகான பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்து , நல்ல பணியில் உள்ள பையன் தேவை. முதலியார், பிள்ளைமார் வரன்கள் சம்மதம். பெங்களூராக இருந்தால் நலம். போன்: (0) 9886189074, (அ) (0) 9448437678. பெட்டி எண் : 29319

◆ Iyer, Srivatsa, Vadama, Poosam(1), MBA, 5.7', MNC Bank, Trainee Officer, Seeks professionally qualified, well - settled groom below 28, with a height of 5.9' to 5.11'. Sub-sect acceptable. Phone : 044 - 24936142. Box No : 29320

◆ Alliance invited for Telugu Velnadu Iyer Girl, 27/163, Post Graduate working Ayilyam 4, From Non Salasya Professionally qualified, Well settled boys below 33 years, with clean habits. Box No : 29321

◆ Smartha, Srivatsa, Brahacharanam, Uttirattadi, 25/165, Fair, MCA (MBA) IT professional, Seeks well Educated employed, Bachelor from respectable Iyer Family, Send BHP. Box No : 29322

◆ Project Manager working for Multi National Company in America, Very smart intelligent beautiful tall highly reputed tamil family Bride 30/162 Innocent Legal Divorcee, Seeks professional Groom. Please reply Box No : 29323

◆ சைவ பிள்ளை, பூரம், 29/5'7", BE (Computer) ரூ. 50,000/- pm, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு BE/ME/MBA/ Doctor/CA படித்த அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள பிள்ளை/முதலியார்/செட்டியார் சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விபரத்துடன். போன்: 044-24415223. பெட்டி எண்: 29324

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோஹிணி, 26, lecturer, M.E, Fair, 5.4", 11500/-, in private Engineering College, உட்பிரிவு சம்மதம். Mother only. Ph: 0424 - 2430825 பெட்டி எண்: 29325

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Mirugasheerism, 30/155, very fair, M.Sc, Software, professional seeks well educated & employed groom. Immediate marriage. Ph: 044-23641011. Box No: 29326

◆ Ashtasastram, Kasyapa Gothram, Anusham 27, Central Government employed in Chennai, M.Com, (M.B.A), widow (Six months marital life during 2002). No encumbrance seeks decently employed Brahmin groom. Cell: 9444012583. Box No: 29327

◆ தஞ்சை சைவப்பிள்ளை, ஸ்வாதி, 26/ 5.4"/ BE, MBA, சென்னையில் தனியார் வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு BE, MS, MBA, MCA படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. 044 - 24742425 பெட்டி எண்: 29328

◆ Tamil Iyer, Koundinya Utthiram - 2, Apr'68/162, Spinster, fair, cute, educated, Delhi, Bangalore, Calcutta/ Chennai, Graduate, PGDBA, Computer Diploma, Affluent family seeks compatibly qualified/employed, well-settled, India/Abroad. Contact 044-28344515. Box No. 29329

◆ Keralite Iyer, Vathima, Tharagayana, Swathy, goodlooking, 28, 155 cms, B.Com, Computer, Bangalore, employed, girl seeks well employed, Iyer groom, within age 33, in India, or abroad, send horoscope. Details Krishnamurthy, Aswini Nilayam, 104-E-10 Navathy Road, Cattle Farm Post, Hosur 635 110, Ph: 04344 - 2627481

◆ Father Chettiar, Mother Iyengar, Seeks Alliance for their daughter, 28,167, Anusham, MBBS,MD., Working in USA, from Doctors / Professionally Qualified Grooms. Kannan, 217, VI Main Road, Periyar Nagar, Sakkottai, Kumbakonam - 612401. Ph : 0435 - 2415019

◆ Wanted Iyer Bridegroom below 45 years for Widow girl 34, B.Com, Pourakutsa Teacher having a girl child. Apply with Bio-Data & Horoscope. Flat 429A, ECC flats, Kadma Jamshedpur - 831 005

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Punarpoosam -1, 26/5'6", B.Com(H), C.A. Inter, (MBA)V.Fair, Goodlooking Girl, Slight Muscular Problem, Seeks, Well Settled, Broad Minded Boys, Ph : 011 - 27482839, 011-27483230. K.Vaidyanathan, 80-C, AC-4, Shalimar Bagh, Delhi - 110088

◆ குருக்கள், கௌதமம், சதயம், டாக்டர் (ஆயுர்வேதிக்) 24/154, சிவப்பு நிறம் வரனுக்கு, படித்த, நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. போட்டோ ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க: Smt M. பானுமதி

ஏப்ரல் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.3.2006

மங்களேஸ்வரர், SVK Nagar, Suloor, Coimbatore - 641 402. Cell : 9894113483

◆ தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், அஸ்வதி, 43, எம்.எஸ்ஸி., நல்ல வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த வயது 44லிருந்து, 46க்குள், தமிழ் ஐயர் மணப்பையன் தேவை. பி. பாலன், கீழத் தெரு, திருப்பதிசாரம் அண்ட் போஸ்ட், கன்னியாகுமரி மாவட்டம். செல்:93603 82831.

◆ தந்தை ஐயர், தாய் - சைவ முதலியார், இவர்கள் மகள் - கேட்டை, பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரி, 22/150 உத்தியோகம் உண்டு. நல்ல சிவப்பு இந்துக்களிடம் இருந்து பையன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். எஸ். சங்கரன், B-5, ஹரிதா பிளாட்ஸ், 84, கே.கே. ரோடு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை -53. மொபைல்: 9841939790.

◆ Father - Vanier, Mother - Brahmin, Magam, 25/5.7", B.Com, Fair, படித்த வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. C. Jayapal, 20A/20, Suseelammal Illam, Vanier Street, Hosur - 635 109, Krishnagiri (Dt), Mobile: 9865041159.

◆ Alliance invited from Smartha/Madhwa Kannada Brahmin boy age 36 to 38 well placed for a Commerce graduate employed girl of 33 years Poorada, Srivatsa Gothram, Diabetic under control. Contact : V. Ramadoss, 657 Diamond Harbour Road, Hindusthan Park Behala, Kolkata - 700 034.

மணமகன் – மணமகள் தேவை

◆ ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க விருப்பம் உள்ளவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். அகமுடையார், 37, 5.5', குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. அகமுடையார், B.Sc, 34, 6' தனியார் வேலை, 12000/-PM மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. திருமணம் ஆகாத, குழந்தையில்லா விதவைகள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்ற மணமகன் / மணமகள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். சாதி, மதம் தடையில்லை. போன் : 09890236620. ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 30918



மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

வாடா மலர்

மங்கையர் மலரில் கொடுத்த எனது பெண்ணின் திருமண விளம்பரத்துக்கு இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் 300க்கும் மேற்பட்ட ஜாதகங்கள் வந்து குவிந்தன. ஜோத்பூரில் வசிக்கும் எங்களுக்கு 'தமிழ்நாடே' ஜோத்பூருக்கு வந்த மாதிரி இருந்தது. வாழ்க உங்களின் இந்தச் சேவை.

- பி.எஸ். பாலசுப்ரமணியன்,
ஜோத்பூர், ராஜஸ்தான்.

தாரமிழந்த என் தம்பிக்கு மூன்று குழந்தைகள். ஆங்கில இதழ்களில் கொடுத்த விளம்பரங்களினால் அவ்வளவாகப் பலன் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் மங்கையர் மலரின் உதவியால் தம்பிக்கு நல்ல மனைவியும், அவன் குழந்தைகளுக்கு நல்ல தாயும் கிடைத்தாள்.

- கே.எஸ். ராமன்,
கே.கே. நகர்,
சென்னை - 78.

எங்களது 'அபிமான' மங்கையர் மலர் மூலம் திருமண விளம்பரம் கொடுத்ததில் உள்நாடு, வெளிநாடுகளிலிருந்து நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட கடிதங்கள் வந்தன. அவற்றில் இருந்து ஒரு நல்ல வரனைத் தேர்ந்தெடுத்து, எனது மகளின் திருமணம் சிறப்பாக நடந்தேறியது. மங்கையர் மலரின் இந்தச் சேவை பாராட்டுக்குரியது.

- ஆர். ரமணி,
தாடண்டர் நகர்,
சென்னை - 15.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 175 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar March 2008 issue